LINDA HOWE

GUÉRIR GRÂCE AUX MÉMOIRES AKASHIQUES

De nos blessures sacrées
à la libération intérieure

Bibliothèques de Laval
300620560825

ÉDITIONS VÉGA

GUERIR GRÂCE AUX MÉMOIRES AKASHIQUES

De nos blessures sacrées
à la libération intérieure

AUTRE OUVRAGE DE LINDA HOWE

Comment lire les dossiers akashiques – Accéder aux archives de l'âme et à son parcours, éditions Ariane, 2009.

Pour connaître les livres de Linda Howe, non traduits en français, consulter son site : lindahowe.com

Titre original : *Healing Through the Akashic Records - Using the Power of Your Sacred Wounds to Discover Your Soul's Perfection*

© 2011, Linda Howe
Publié par Sounds True, Inc,

ISBN : 978-2-85829-939-3
© 2019, Éditions Véga
Traduit de l'anglais par Géraldine de Vries

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel

LINDA HOWE

GUERIR GRÂCE AUX MÉMOIRES AKASHIQUES

De nos blessures sacrées
à la libération intérieure

ÉDITIONS VÉGA

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

À Lisa et Michael.
Vous êtes mes compagnons de voyage préférés.
Je vous aime.

Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,
Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi [...].
Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront
tous les jours de ma vie [...].

Psaumes, 23, 4 et 23, 6

Sommaire

Préface à l'édition brochée 11
Préface à l'édition reliée : un parcours de guérison 15
Introduction 25

Partie 1 Les fondamentaux 35
CHAPITRE 1 Les Mémoires akashiques : introduction 37
CHAPITRE 2 Les blessures sacrées 51
CHAPITRE 3 Interpréter vos Mémoires akashiques 59

Partie 2 Nos blessures sacrées : des points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes 87
CHAPITRE 4 La conscience de soi 95
CHAPITRE 5 L'acceptation de soi, ou la pratique spirituelle de l'amour inconditionnel de soi 111
CHAPITRE 6 L'action appropriée 129
CHAPITRE 7 Le choix 147

Partie 3 Nos blessures sacrées : un chemin vers la paix dans nos relations avec autrui 157
CHAPITRE 8 Du ressentiment au pardon : le trek 167
CHAPITRE 9 Se libérer des schémas limitants : de l'asservissement à la liberté et à l'autonomie 199

Partie 4 Nos blessures sacrées : une plateforme de transcendance et de transformation dans le monde – travailler avec la matrice d'ascension 235

CHAPITRE 10 La gratitude 245

CHAPITRE 11 La grâce 251

CHAPITRE 12 La générosité 261

CHAPITRE 13 S'engager dans la Matrice d'ascension 275

Postface 279

Remerciements 291

À propos de l'auteur 293

Préface à l'édition brochée

J'adore ce livre. Quand je l'ai écrit pour la première fois, je l'ai aimé car il était le guide pratique sur la guérison que je cherchais depuis si longtemps. À la suite d'un déroulement intérieur surprenant, guidée sur un chemin de progression et de guérison personnelle concret et puissant grâce aux Mémoires akashiques, par l'utilisation du processus de la Prière de la voie, je me suis retrouvée dans un univers de valorisation de soi, de respect pour autrui et de vénération pour toute l'expérience planétaire. Tout cela a facilité une transformation intérieure : alors que je me sentais prise au piège par mes limites et blessures, je me suis libérée en embrassant la nature sacrée de mes expériences. Ce n'était certainement pas ce à quoi je m'attendais au début ! Maintenant, cinq ans après la première publication de ce livre, j'éprouve encore plus d'amour pour cette matière car elle est le socle de principes et de pratiques spirituels sur lequel repose mon œuvre.

À la «vieille époque» du New Age, je nageais en pleine confusion car j'essayais de faire rentrer ma nouvelle réalité,

qui continuait d'émerger, dans de vieux schémas. La perfection semblait être le but de la guérison : je devais pouvoir transcender ou échapper aux aspects difficiles de mon expérience humaine. Et, une fois parfaite, j'allais pouvoir servir les autres avec bonheur ! Heureusement, j'ai appris depuis que la guérison a pour objectif de libérer l'amour inconditionnel au cœur de notre être, pour nous-mêmes et pour autrui. Le parcours humain est l'occasion de rencontrer et d'embrasser l'étincelle divine en nous, et au-delà de nous. La bonne nouvelle est que le jeu sans fin de la vie ne nous demande pas de nous appuyer sur une quête sécurisante de la perfection pour ensuite nous lancer dans la partie, mais plutôt de permettre aux êtres imparfaits que nous sommes d'aimer et d'être aimés.

Le processus présenté dans ce livre se fonde sur la pratique spirituelle de l'amour inconditionnel de soi. Cette notion radicale incarne notre besoin personnel d'être complètement acceptés. À notre époque d'opportunité spirituelle sans précédent, le défi est de dépasser l'idée de l'amour de soi pour embrasser l'expérience de l'amour inconditionnel de soi et pour cela, nous avons besoin d'être guidés et de savoir quelle direction prendre. La guidance que je reçois dans mes Mémoires akashiques, en utilisant le processus de la Prière de la voie, a facilité ma transformation personnelle et aujourd'hui, je peux dire que j'ai été témoin de la même transformation chez mes élèves, qui se comptent par milliers et ont courageusement embrassé cette approche.

Les idées et les thèmes que je détaille dans ce livre vont de la prise de conscience que vous êtes le premier et meilleur choix de votre âme, tel que vous êtes actuellement, à la réalité que tout le monde donne toujours le meilleur de lui-même et aux applications de cette vérité dans la vie de tous les jours. La nouvelle posture que nous adoptons concernant la relation

que nous avons avec nous-mêmes, et avec autrui, nous prépare à interagir dans le monde en contribuant à quelque chose de positif. Nous avons tous en nous une Matrice d'ascension, qui n'est pas aussi simple qu'elle puisse paraître, composée de gratitude, de grâce et de générosité. Cette Matrice nous propulse au-delà des épreuves de la vie et illumine notre monde de la Lumière intérieure infinie de la grâce, alors que nous tentons de naviguer sur les eaux du quotidien.

Considérez maintenant la possibilité que vous êtes en train de lire ces lignes parce que le moment est venu pour vous. Cette existence ne ressemble à aucune autre. Ce livre vous propose une approche éprouvée de la guérison spirituelle personnelle dont vous avez besoin et que vous méritez. C'est en vous libérant progressivement d'anciennes idées et douleurs, d'anciens schémas et maux, que votre potentiel divin grandira en vous. Les fondations que vous bâtirez grâce à ce processus vous soutiendront et vous nourriront, alors que vous avancerez dans votre vie pour manifester les missions de votre âme et incarner votre destinée.

Avec tout mon amour et toute ma bénédiction,

Linda Howe
Docteur en Études spirituelles,
Mémoires akashiques

Préface à l'édition reliée : un parcours de guérison

Dans mon premier livre, *Comment lire les dossiers akashiques – Accéder aux archives de l'âme et à son parcours**, j'ai décrit le chemin tortueux qui m'a menée aux *Mémoires*. Ce chemin commença par une prière fervente : je suppliai Dieu de me dire pourquoi ma vie, qui s'était toujours bien passée, avec une scolarité réussie, un bon emploi et un chouette appartement, me rendait tout de même très malheureuse. Presque immédiatement, je reçus une réponse à ma prière, d'une manière à laquelle je n'aurais jamais pu m'attendre. Cela ne me parvint pas sous la forme d'une réponse classique ; au lieu de cela, je me retrouvai dans un état de calme absolu. Ensuite, sans l'avoir souhaité ou même consi-
déré, j'eus une expérience directe et profonde de l'unicité, de la connexion indissoluble qui existe entre moi-même

---

* Traduction française publiée aux éditions Ariane (2009) du livre *How to Read the Akashic Records : Accessing the Archive of the Soul and its Journey* de Linda Howe.

et toutes choses, qu'elles soient visibles ou invisibles. Pour la première fois de ma vie, je me sentais soulagée de ma détresse intérieure omniprésente.

Je savais, sans aucun doute, que Dieu existait bel et bien, et je sentais que Dieu me connaissait, m'aimait et même m'appréciait, telle que j'étais. L'expérience ne dura que quelques instants, mais elle fut une révélation.

L'instant passa et cette brève expérience de Dieu me poussa à chercher plus loin. Je voulais me reconnecter à cette expérience afin de guérir les blessures émotionnelles profondes dont il me semblait que je souffrais depuis toujours. J'ai commencé par chercher Dieu dans les lieux traditionnels : les églises et les temples. J'ai étudié par la suite le symbolisme archétypal du tarot. Puis, je me suis un jour retrouvée, avec beaucoup d'hésitation, je dois le dire, dans un cercle de tambours chamaniques et malgré moi, je fus envoûtée, transportée dans une autre dimension. Suite à cette expérience, je me suis plongée dans les enseignements et rituels du chamanisme. Cependant, il m'a fallu attendre de rencontrer les Mémoires akashiques pour avoir le sentiment, enfin, de rentrer chez moi, dans mon âme et dans mon être véritable.

C'est là où mon histoire personnelle s'arrête, dans mon dernier livre ; s'ensuit seulement un bref récit expliquant comment je me mis à enseigner les Mémoires akashiques et comment mon système d'enseignement évolua. Mais j'ai encore beaucoup de choses à dire sur mon histoire, et j'ai choisi d'en partager certains aspects et de les approfondir avec vous maintenant, car ces aspects recoupent le système de guérison que vous allez bientôt apprendre. En réalité, ce programme de guérison grâce aux Mémoires akashiques est né de mon propre parcours de guérison.

Mon parcours commença quand j'ouvris mes propres Mémoires pour la toute première fois. J'avais entendu d'autres

personnes décrire leur expérience, et j'étais intriguée et désireuse d'apprendre à le faire, moi aussi. Un jour, je me retrouvai assise dans une pièce avec d'autres élèves ; je suivais les instructions de l'enseignant en anticipant avec grand enthousiasme ce que cela me ferait d'ouvrir mes Mémoires, si seulement j'y arrivais, bien sûr. J'avais dans l'idée que les Mémoires étaient une sorte d'oracle très ésotérique et sophistiqué, et j'imaginais qu'au moment de leur ouverture, je ferais une expérience spectaculaire riche de toutes sortes de phénomènes et de sensations : un crépitement électrique dans mes oreilles peut-être, ou des éclairs de lumière de couleurs d'un autre monde, ou peut-être une voix tonitruante venue de l'au-delà.

Puis, alors que je ne m'y attendais pas, la voix de l'enseignant se fit plus faible. Mon attention se porta vers l'intérieur et je pouvais entendre ma propre voix en moi : le maître intérieur. Alors, tout s'arrêta : le bavardage de mon esprit et la turbulence de mes émotions furent suspendus. Dans le calme profond qui s'installa, je connus la paix, la clarté, la sécurité et l'amour. Je sentis le soulagement m'envelopper, vague après vague, jusqu'à ce que je sois submergée.

Je sus alors, sans le moindre doute, que ma quête de la voie spirituelle qui serait juste pour moi était terminée.

La prochaine phase de mon développement spirituel s'ouvrait à moi. J'avais trouvé un moyen de contacter une ressource infinie qui pourrait guider ma pratique spirituelle et me suis donc embarquée dans un parcours sacré de guérison. Pendant les seize années qui suivirent, j'ai travaillé avec diligence dans mes propres Mémoires, trouvé des solutions à des problèmes que je portais depuis toujours et j'ai cultivé mon propre développement.

Bien qu'ayant passé un temps considérable à chercher dans d'autres directions, cette première expérience des Mémoires

m'avait donné grand espoir d'avoir enfin trouvé un moyen de traverser le désert spirituel dans lequel j'errais, et d'atteindre un profond niveau de guérison. Ce moyen s'était présenté dans ma vie à point nommé : j'avais vraiment besoin de secours. J'avais besoin de trouver des façons de surmonter ma peur et mon agitation. J'avais besoin d'apprendre à cesser de dépendre autant des autres pour toute approbation et tout soutien. J'avais besoin d'acquérir une maturité spirituelle avant d'être suffisamment solide, d'avoir la sécurité intérieure nécessaire, pour recevoir des autres. Finalement, il me fallait trouver un moyen d'établir une connexion fiable avec l'énergie divine en moi, pour pouvoir me détendre et réellement profiter de la vie.

J'avais toujours eu besoin de ce type précis de spiritualité résiliente pour m'aider à vivre ma vie et gérer ses défis, petits et grands, une spiritualité qui me permettrait de rester sincère avec moi-même, d'être forte et de participer à la vie. Les Mémoires akashiques semblaient m'offrir tout cela et, au fur et à mesure que le travail se déroulait, leurs promesses se réalisaient. Quel qu'était le problème sur lequel je travaillais et quel que pouvait être le moment, mes Mémoires ne me décevaient jamais.

Je ne me mis pas en chemin dans le but de développer un système de guérison que je pourrais partager : mon seul objectif était de me guérir moi-même. En cours de route, sans même le remarquer au début, tout un programme de guérison me fut révélé, petit à petit : d'utiles perspectives, des exercices à pratiquer, d'autres types de « devoirs » à faire et des suggestions d'actions appropriées à entreprendre. Un système en deux temps d'écoute et d'action s'assembla, une pièce du puzzle à la fois, et ce ne fut que lorsque le puzzle fut presque terminé que je pus en avoir une vue d'ensemble et comprendre ce que je détenais. En vérité, ce qui était né de

mon travail dans les Mémoires était un système qui m'avait permis de guérir, et j'avais dans l'idée qu'il pourrait profiter à beaucoup de monde.

Cependant, je mis du temps à comprendre tout cela. Je travaillais dans les Mémoires en me focalisant entièrement sur moi-même: mes problématiques, ma douleur, mes luttes, et ma quête de solutions pratiques. J'avais déjà vécu de nombreuses expériences spirituelles intenses et l'accent mis par les Mémoires sur la sagesse pratique me paraissait donc étrange au début. Néanmoins, des idées, suggestions et stratégies utiles étaient exactement ce dont j'avais besoin pour me nourrir tout en naviguant sur les eaux du quotidien. J'en tirai la conclusion que si je ne pouvais pas appliquer des perspectives spirituelles à mon expérience quotidienne, à quoi me servaient-elles? Cela devint ma ligne de base: l'orientation que je recevais des Mémoires devait marcher. Elle devait être fiable. La guidance des Mémoires devait être raisonnable et je devais pouvoir compter sur elle en toutes circonstances. Chaque élément, chaque perspective, chaque outil que je recevais, devait contribuer à ajouter de la substance à mon parcours de guérison.

Au début, j'appliquais la guidance des Mémoires simplement parce qu'elle semblait incarner une certaine vérité. Ensuite, je remarquais qu'à chaque fois, la guidance proposée était exactement ce dont j'avais besoin. Chaque fois que j'appliquais ce que j'apprenais et que je prenais à cœur les suggestions que je recevais, je me sentais mieux. Ces nouvelles perspectives me menaient vers des actions raisonnables et réalisables, qui donnaient toujours des résultats positifs. Cela se produisit un nombre incalculable de fois, de diverses manières. Je portais dans mon quotidien la conscience du divin acquise grâce aux Mémoires akashiques et je mûrissais spirituellement.

Ce processus fut pour moi une formidable découverte. J'ai commencé par consacrer énormément d'énergie à la méthode que j'utilisais pour accéder aux Mémoires – le processus de la Prière de la voie d'accession au cœur des Mémoires akashiques est décrit au chapitre 3 de ce livre – et à cet accès lui-même. Mais en entrant davantage en relation avec ma propre autorité spirituelle, mon attention se déplaça vers les perspectives, la guidance et la sagesse que m'offrait justement l'accès aux Mémoires.

Pour vous donner une idée de la façon dont la guidance des Mémoires peut se manifester, je vais partager avec vous l'une de mes expériences de guérison les plus profondes, une expérience qui eut également un impact direct sur de nombreuses personnes de mon entourage proche.

La mort de mon père fut longue et très douloureuse. Vous vous êtes peut-être, vous aussi, senti impuissant face à la souffrance d'un proche. L'espace empli de compassion des Mémoires me soulagea de la tristesse et de l'anxiété que je vivais pendant cette période difficile, ce qui en soi était un cadeau de guérison inestimable.

Cependant, je restais préoccupée. J'étais perplexe et nouée quant à la façon dont j'estimais que mes frères et sœurs devaient réagir pour apporter les soins dont mon père avait besoin et quant à leur manière de gérer cette situation déchirante. D'ailleurs, j'étais empêtrée dans des nœuds emmêlés à d'autres nœuds encore. Je suis la deuxième dans une fratrie de huit enfants. J'étais certaine de savoir ce que chacun de mes frères et sœurs devait faire et je ressentais un besoin impérieux de gérer et diriger leurs actions. Comme vous pouvez l'imaginer, mes directives n'étaient pas toujours les bienvenues.

Les Mémoires me révélèrent une approche différente. Elles m'amenèrent à comprendre que mes frères et sœurs avaient tous le droit de faire leur propre expérience de la mort de

notre père. Les Mémoires me montrèrent que non seulement il était inapproprié pour moi de guider, pousser ou tenter d'inspirer mes frères et sœurs – car je ne pouvais pas savoir ce qui était le mieux pour eux –, mais qu'en plus, cela n'était pas nécessaire. Je compris alors que nous avions tous une relation unique avec notre père, et qu'il était insultant et méprisant de ma part de tenter d'imposer à mes frères et sœurs mon propre point de vue.

Ce ne fut pas chose facile : personne n'aime découvrir que son attitude a été insultante ou méprisante. Cependant, cette compréhension me vint progressivement, et avec compassion. Quand je ressentais un besoin imminent et incontrôlable de diriger la conduite de mes frères et sœurs, je partais travailler dans les Mémoires et, avec le temps, je fus soulagée de peurs qui sous-tendaient cette pulsion inattendue. J'en vins à comprendre que chacun peut prendre soin de lui-même, et à avoir confiance. La première fois que j'amenai ce problème aux Mémoires, les nœuds commencèrent à se détendre. La fois suivante, ils se défirent un peu plus. Enfin, ils furent complètement dissous et laissèrent la place à un sentiment de paix.

Cette découverte inestimable – que chacun de mes frères et sœurs avait son propre et juste parcours à accomplir quant à la mort de notre père – est une chose que je ne peux pas maintenant désapprendre. Elle m'accompagnera toujours. C'est ce que j'entends par la notion de mûrir spirituellement.

À la lumière de cet exemple, vous pourrez constater que les Mémoires akashiques contiennent de nombreux et merveilleux cadeaux de guérison, mais qu'il n'est pas toujours aisé de travailler. Cela fut particulièrement le cas pour moi, au début. Quand je m'engageais dans les Mémoires, je naviguais dans le noir et j'étais souvent seule. Je ne bénéficiais d'aucun recul, que ce soit le mien ou celui de quelqu'un d'autre. Il est certain que des personnes extraordinaires furent placées sur mon

chemin pour m'aider à me repérer dans certaines eaux, mais personne ne m'accompagna du début à la fin. Il n'y avait personne pour me dire comment tout finirait. J'avançais dans ce qui me semblait souvent être un brouillard, en suivant une lumière intérieure tout juste suffisante pour guider mes prochains pas sans que je ne chute.

Néanmoins, au fil du temps, j'ai su développer une relation gratifiante, au-delà de toute mesure, avec la présence divine intérieure et aujourd'hui, je me débats moins avec la vie. J'ai appris à faire confiance à cette partie de moi-même grâce à l'expérience tirée de ma pratique régulière, par laquelle j'entre en moi-même, je demande à être guidée, j'applique le conseil que je reçois, j'agis et j'observe les résultats. En tâtonnant, j'ai appris à reconnaître et à avoir confiance en la présence du divin, ou Dieu, et j'ai appris que cette confiance est au cœur du pouvoir de guérison des Mémoires akashiques.

Mon histoire se déroule toujours, jour après jour, mais je mène maintenant une vie ordinaire de manière extraordinaire. Mon programme de guérison spirituelle a évolué et j'ai fait de nombreuses découvertes, la plus importante étant que la présence divine est bien réelle. Il existe bien une puissance supérieure, qui est en moi et qui en même temps me dépasse. Le fait pour moi d'entretenir une relation consciente avec cette puissance fait toute la différence en ce qui concerne la qualité de ma vie quotidienne, mes relations avec ma famille, mes amis et moi-même. Il s'agit là d'un savoir très précieux que j'ai gagné grâce à mon exploration des Mémoires akashiques, alors que je ne m'y attendais pas.

Aujourd'hui, ce qui me relie à l'essence de la Lumière de l'Akasha, à la pulsation de la vie, à la réalité divine, est solide. Je sais que cette Lumière m'a toujours accompagnée, pendant la journée ou pendant mon sommeil, dans les périodes de calme et dans les épreuves, que je ressente de la douleur ou

de la joie, que j'obtienne ce que je veux ou non. Cette Lumière est vivante et résiliente, et elle me guérit. Ma conscience du divin est continuellement magnifiée par mon travail dans les Mémoires et je sais qu'elle se consolidera encore avec ma pratique. J'en suis absolument certaine. J'ai maintenant pour désir et pour intention sincères que vous puissiez, vous aussi, faire l'expérience d'une connexion et d'une guérison profondes grâce à la sagesse et la guidance des Mémoires akashiques. Je vais donc maintenant partager avec vous ce système de guérison.

Introduction

Je suis si heureuse que votre chemin vous ait conduit à ce livre. Le simple fait de l'avoir entre vos mains en dit long sur vous et sur l'endroit où vous en êtes dans votre parcours de vie. Quelque chose en vous, un petit clin d'œil de votre âme, vous amène à voir que c'est le moment pour vous, maintenant, d'avancer dans votre quête de guérison pour devenir la personne que vous devez être et vivre une vie que vous aimez.

Quand l'âme dit qu'il est temps, il est temps. Vous avez la capacité et la sagesse d'entendre cet appel émanant de votre être intérieur profond et vous avez le bon sens d'y répondre par l'action. C'est merveilleux!

Vous avez entre les mains un guide vers une voie de guérison spirituelle extraordinairement concrète, efficace et remarquablement simple. En appliquant cette approche de la guérison, j'ai pu sortir d'un sentiment écrasant d'isolement et cheminer vers une relation consciente avec le divin. Comme le titre l'indique, il s'agit d'une pratique de guérison très spécifique, en vertu de laquelle nous travaillons dans les Mémoires akashiques, en utilisant les blessures dont nous avons souffert au cours de notre vie comme moyens

de parvenir à la connaissance de notre être véritable et de découvrir la perfection de notre âme.

Cette approche m'est venue petit à petit au cours des seize dernières années, pendant lesquelles je me suis efforcée d'être plus authentique et de trouver plus de joie dans mes relations avec mon entourage. Je cherchais également des moyens de contribuer à quelque chose qui donne de la valeur à ma vie sans me retrouver emmêlée dans le chaos du monde. Le programme de guérison qui s'est développé graduellement a répondu à tous ces besoins. Il m'a apporté le moyen d'augmenter ma confiance en la bonté de la vie afin de pouvoir réellement laisser tomber des modes de fonctionnement dépassés et découvrir de nouvelles habitudes plus appropriées. J'ai ainsi trouvé une méthode qui soutenait mon désir sincère de lâcher l'illusion du contrôle, de m'abandonner au pouvoir bienveillant de la vie et de laisser cette force au service du bien transformer toutes les dimensions de mon être.

J'ai découvert ce chemin de transformation radicale en utilisant les Mémoires akashiques comme une pratique spirituelle qui mène à l'autonomie. En suivant la guidance que j'y ai trouvée, mes blessures se sont transformées ; d'obstacles, elles sont devenues des moyens de connexion. Ce qui m'a le plus étonnée dans mes découvertes est que c'est grâce à mes difficultés, et non pas malgré elles, que j'ai rencontré la présence divine de façon bien réelle. J'ai compris que rien ne pouvait m'arriver qui aurait pour effet de corrompre ou détruire en moi l'étincelle divine. J'ai découvert que ma connexion avec le divin, et avec la vie elle-même, est inébranlable. Et maintenant, alors que je m'appuie fermement sur cette révélation, je me sens suffisamment en confiance pour construire une vie en adéquation avec ma nature profonde.

Depuis, j'ai enseigné cette méthode à des centaines de personnes par le truchement de cours, d'ateliers et de séances

individuelles, et j'ai, de mes propres yeux, constaté que toute personne s'y engageant sérieusement parvenait à guérir. Certaines peuvent observer des résultats foudroyants et assister à des retournements de situations débilitantes; d'autres verront des effets plus subtils, l'émergence d'un sentiment plus fort de bien-être et de confiance en soi, par exemple, ou l'amélioration d'une relation particulièrement importante. Quiconque se tourne vers ce chemin, avec intention et ouverture, fait l'expérience d'un certain niveau de changement positif, que ce soit la transformation d'une situation dont il ou elle cherchait depuis longtemps à être soulagé, ou une ouverture à la joie de la vie. Je n'ai rencontré aucune exception.

La clé est de faire face, d'un point de vue spirituel, à la source de douleur et de détresse que sont les blessures endurées tout au long de notre vie depuis notre petite enfance et qui continuent de nous affecter aujourd'hui. Quand nous travaillons dans les Mémoires akashiques, nous modifions notre relation à ces blessures. Quand nous examinons ces blessures à la Lumière de l'Akasha, nous voyons que toute la souffrance dont nous avons fait l'expérience, tous les dégâts qui nous ont été infligés, par nous-mêmes et par d'autres, sont des opportunités sacrées de nous transformer et des moyens de rencontrer la réalité divine. Vous découvrirez bientôt que ces blessures sont bien de cette nature; elles nous affectent dans notre quotidien, mais elles remplissent une fonction supérieure. Notre expérience humaine est le creuset dans lequel nous rencontrons l'essence divine indestructible qui est au cœur même de notre être.

Si ce livre vous attire, il y a de bonnes chances que vous ayez déjà cherché à guérir grâce à d'autres méthodes. Vous avez investi du temps, de l'argent et de l'énergie afin de trouver un soulagement à votre inconfort actuel, qu'il soit de nature physique, émotionnelle ou mentale, ou de plusieurs natures

à la fois. Les connaissances et la compréhension que vous avez gagnées grâce à vos efforts vous ont vraisemblablement apporté une aide, mais probablement pas une véritable transformation : il reste un sentiment d'inconfort léger ou encore aigu. Ce n'est pas parce que vous êtes paresseux ou que, d'une certaine manière, vous souhaitez vivre des difficultés ; cela veut simplement dire que vous avez atteint les limites de vos capacités, en tant qu'être humain, à trouver des solutions. Afin de transformer votre blessure, vous devez être libre de toute limite et, pour arriver à cet état, il vous faut accéder à la nature infinie de l'univers de la puissance spirituelle.

La guérison spirituelle diffère de toute autre modalité en ce qu'elle résulte directement du renforcement de notre relation au divin. Nous accomplissons ce renforcement en initiant, et ensuite en développant, consciemment et continuellement, une relation intime avec notre être intérieur profond, qui est une facette de notre âme. Notre âme ne perd jamais de vue qu'elle fait un avec la nature divine, et notre être intérieur profond sert de pont personnel entre nous et le divin.

Parce que nous sommes blessés, nous semblons avoir perdu le lien avec cette partie, qui est la plus intime de nous-mêmes et, par là, perdu le lien avec notre âme. Cependant, nous sommes en réalité inséparables de notre âme, peu importe la distance qui semble nous séparer d'elle. D'autre part, l'âme demeure une source de guérison inépuisable ; notre défi est de déblayer les filtres déformés des schémas établis de pensées et d'émotions blessées qui nous empêchent de connaître notre être intérieur profond et, à son tour, le divin. Ce processus est l'essence de notre travail dans les Mémoires. Il est important de noter que, bien que ce travail profond se fasse dans l'univers spirituel, il est en même temps très concret ; quand nous clarifions nos difficultés, éclaircissons leurs dynamiques et parvenons à des solutions concrètes,

nous pouvons transposer ce travail dans notre vie de tous les jours. Nous renouons alors avec la partie la plus authentique de nous-mêmes, qui est notre être intérieur profond.

Dans ce processus de guérison, nous reconnaissons que nous avons un rôle important à jouer : nous devons assumer la responsabilité de notre propre bien-être et faire notre possible pour prendre soin de nous-mêmes. Il reste le travail que nous ne pouvons pas accomplir seuls et c'est là que nous laissons le divin agir pour nous. Cette méthode nous guide vers un lieu sûr, où nous sommes suffisamment soutenus et où nous pouvons laisser à cette force, qui est au service du bien qui transforme, le soin de faire son travail. Nous avons le droit de faire l'expérience de la perfection de notre âme et cette stratégie de guérison nous permet de rencontrer l'essence de notre nature divine. Alors, nous voyons que nous sommes bien la personne que nous avons toujours espéré être et nous pouvons commencer à vivre la vie dont nous avons toujours rêvée.

Prérequis à la guérison grâce aux Mémoires akashiques

Il existe deux prérequis pour guérir grâce aux Mémoires akashiques. Premièrement, nous devons reconnaître qu'il est futile d'appliquer à nos problèmes nos anciennes idées et accepter que ce que nous avons tenté jusqu'alors ne marche pas. Deuxièmement, nous devons avoir confiance – et au début, cela peut être juste un zeste de confiance – dans le fait qu'il n'y a pas de danger à lâcher les anciennes habitudes et à nous ouvrir à quelque chose de nouveau, car il existe un pouvoir de guérison bien plus grand que nous.

Vous apprendrez que les Mémoires akashiques forment un environnement parfaitement organisé, offrant la sécurité dont nous avons besoin pour rencontrer la présence divine de manière réelle, absolument utile et décidément efficace.

Les trois éléments de notre aventure de guérison

Notre parcours de guérison se divise en trois grandes étapes. La première phase nous permettra d'observer en quoi nos blessures sacrées sont des points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes. Dans cette phase, nous aborderons les problèmes dévastateurs que sont l'abandon et le rejet de soi, à partir des points de vue suivants : la conscience de soi, l'acceptation de soi, l'action appropriée et le choix. Quand nous explorerons cette étape du processus de guérison, nous trouverons les moyens de rester en contact avec nous-mêmes, quelles que soient les circonstances, et de garder un sentiment de paix, même lorsque la vie est difficile. En réalité, trouver les blessures qui ont rendu presque impossible un contact avec notre être intérieur profond est l'ouverture exacte dont nous avons besoin pour entrer dans les profondeurs de celui-ci.

Lors de la deuxième phase, nous examinerons comment nos blessures sacrées forment un chemin vers la paix dans nos relations avec autrui. Cette partie du processus est passionnante. Elle nous offre l'opportunité de découvrir la manière de dépasser tout ressentiment envers autrui et d'entrer dans l'acceptation et le pardon ; elle permet aussi d'examiner ce qui est requis pour cesser tout jugement négatif. En résulte un grand défi : celui d'interrompre les schémas limitants. Nous avons l'opportunité de découvrir le cycle de vie

de nos schémas afin de nous en affranchir et de les utiliser pour nous rendre autonomes et nous libérer. Ce sont précisément les difficultés qui coupent la connexion entre nous et les autres que nous allons utiliser comme chemin de paix dans nos relations avec autrui.

Lors de la troisième et dernière phase, nous étudierons comment nos blessures sacrées sont une plateforme à partir de laquelle nous pouvons nous transformer et nous transcender. Nous aurons complété notre travail au sein des deux premières phases et nous serons plus solides, plus stables, et plus aptes à exprimer notre être véritable. Cependant, nous n'aurons pas encore terminé, car nous sommes des êtres infinis qui poursuivent une quête éternelle. Quand on fait un travail spirituel, il y a toujours plus haut, toujours un autre niveau et une autre étape. Dans le cadre de cette troisième phase de notre travail de guérison, nous établirons une relation consciente avec notre structure interne; cette connexion nous permettra de nous épanouir dans une vie renouvelée, au-delà des blessures et des cicatrices humaines. Je vous présenterai la Matrice d'ascension, qui offre un contexte pour vous transcender de manière à entrer en fusion plus consciente avec le divin. Les éléments de la Matrice sont la gratitude, la grâce et la générosité. À cette étape, nous apprenons à activer dans notre vie chacune de ces qualités afin de vivre de manière ascendante et nous découvrons comment vivre dans le monde, non pas comme victime, mais en y participant de manière active et inspirée. Nous allons apprendre à vivre notre vie ordinaire de façon extraordinaire.

Se préparer au chemin

Afin de vous soutenir dans ce processus en trois phases, je voudrais vous suggérer quelques techniques pour aborder le travail. Vous êtes libre de prendre en compte les suggestions que vous trouvez utiles et de ne pas vous inquiéter du reste.

Vous pouvez commencer par parcourir rapidement les trois sections sur la méthode (les parties 2, 3, et 4) et vous acclimater au flux du travail avant de commencer les exercices. À ce stade, certaines sections pourront vous paraître très intéressantes alors que d'autres non; ceci est naturel et vous pouvez laisser votre intuition vous guider. Vous pouvez vous procurer un carnet et un stylo que vous garderez pour noter ce qui apparaît au cours de votre travail dans les Mémoires. Dans chacune des trois sections, je présenterai des idées et leurs applications possibles dans votre vie quotidienne; je présenterai également des questions qui ont fait leurs preuves pour votre réflexion, que vous pourrez amener dans vos Mémoires akashiques. Sentez-vous libre de travailler avec ces outils à votre propre rythme et de les suivre là où ils vous emmèneront. Expérimentez, encore et encore, afin de voir la manière qui vous convient le mieux pour interagir avec ces outils pour servir votre propre évolution.

Vous commencerez par apprendre à accéder à vos Mémoires grâce au processus de la Prière de la voie d'accession au cœur des Mémoires akashiques (*Pathway Prayer Process to Access the Heart of the Akashic Records*©). Si vous connaissez déjà ce processus, vous avez la matière à réviser; si ce travail est nouveau pour vous, vous verrez que ce processus constitue l'instruction fondamentale requise pour ouvrir vos Mémoires akashiques et commencer à travailler en elles. Si vous souhaitez des explications plus détaillées, vous pouvez parcourir mon livre *Comment lire les dossiers akashiques*

– *Accéder aux archives de l'âme et à son parcours*[*]. Certaines personnes apprécient d'acquérir une compréhension plus profonde de la méthode, mais ce n'est pas essentiel à l'utilisation de la Prière de la voie pour accéder à vos Mémoires ; les instructions proposées dans le présent ouvrage vous suffiront pour vous lancer.

Avant de commencer à travailler dans les Mémoires, je vous invite à prendre quelques minutes pour réfléchir aux difficultés qui vous accompagnent depuis votre plus lointain souvenir. Portez votre attention sur les difficultés qui ne semblent pas vouloir bouger, celles que vous ruminez depuis peut-être dix, vingt, ou même trente ans. Vous pouvez aussi choisir d'aller droit aux questions les plus épineuses et réfléchir aux expériences ou façons d'être les plus douloureuses que vous ayez endurées, celles qui vous causent un inconfort si intense que d'habitude, vous refusez de leur accorder ne serait-ce qu'une pensée. Ces exercices ne sont pas simples ; nous sommes tous passés presque maîtres dans l'art d'échapper à nos blessures et nous avons peu d'expérience quand il s'agit de leur faire face directement. Mais vous pouvez y arriver, en sachant que vous recevrez bientôt de l'aide grâce au réconfort, au recul et à la sagesse que vous trouverez dans vos Mémoires akashiques. Faites-moi confiance, j'ai arpenté cette voie vers la guérison spirituelle maintes fois avant vous et j'ai écrit ce livre afin de «laisser la lumière allumée» pour vous, pour vous guider sur votre chemin.

Je sais comme il est dur de vivre avec des sentiments blessés et le tissu cicatriciel qui s'est créé autour d'eux. Je sais comme il est difficile d'être retenu en otage par d'anciens

---

* Linda Howe, *op. cit*

schémas relationnels. Je sais comme il est démoralisant de tenter, encore et encore, de changer sans jamais y parvenir. Et je sais ce que c'est que d'utiliser ses propres défauts contre soi-même. C'est parce que j'ai souffert de ces expériences, moi aussi, et que j'ai pu m'en défaire, que je partage cette méthode avec vous. Croyez-moi, vos efforts vous apporteront une incroyable libération.

Invitation

Maintenant, je voudrais formellement vous inviter à entamer ce parcours de libération en trois phases. Où que vous en soyez sur votre chemin, venez. Je vous accompagnerai tout au long du parcours. Je vous expliquerai dans les moindres détails les méthodes et concepts de guérison qui vous seront nécessaires à chaque étape et qui transformeront radicalement votre vie.

Je vous invite ainsi à devenir libre de connaître la vérité de votre être intérieur profond et de l'exprimer dans le monde. Il s'agit là d'une invitation à vous abandonner au divin et à la joie d'être vivant. Je vous invite à ouvrir votre esprit, à adoucir votre cœur et à vous aligner avec votre volonté, afin que la Lumière de l'Akasha puisse venir à vous, vous traverser, et se répandre autour de vous. Où que vous soyez en ce moment, sachez que votre prochain niveau de possibilités, votre prochaine dimension de complétude, de bien-être et de sentiment d'être vivant, se tient là devant vous. La guérison spirituelle est à votre portée.

PARTIE 1

LES FONDAMENTAUX

CHAPITRE 1

Les Mémoires akashiques : introduction

Les Mémoires akashiques sont un univers de guérison composé d'*Akasha*, la substance primaire. Cette substance est constituée de Lumière, la puissance de vie essentielle telle qu'elle existe avant que nos pensées et nos sentiments ne s'en mêlent et ne la manipulent. C'est une présence et une énergie de guérison. Par nature, les Mémoires akashiques ne sont pas intrusives et ne s'imposent jamais à nous. Elles ne se mêlent pas de nos choix, même dans les circonstances les plus désespérées. En revanche, son énergie répond à notre désir d'être aidé; elle répond au cri que pousse notre cœur quand nous souffrons. Quand nous nous ouvrons, ne serait-ce qu'un peu, à son énergie, l'Akasha vient à notre rencontre pour répondre à nos besoins, suivant un rythme qui nous convient, que nous pouvons gérer sans prendre peur. Quand nous travaillons avec les Mémoires, notre tâche fondamentale est de nous aligner avec nous-mêmes. Une fois centrés, nous pouvons porter notre attention sur la Lumière et la laisser travailler.

Une intelligence supérieure

Cet ouvrage pose l'hypothèse que la Lumière de l'Akasha est une intelligence supérieure à la nôtre. Cette Lumière est connaissance et sagesse infinies. Elle est la Lumière de l'esprit de Dieu qui traverse le cœur du corps énergétique divin. Comme il s'agit d'une intelligence supérieure, nous n'avons pas à lui dire ce qu'elle doit faire ; nous devons avoir confiance qu'elle agira pour nous et pour notre propre bien. Au cours de mes années d'enseignement et d'expérience, j'ai observé à maintes reprises que plus nous faisons l'expérience de la Lumière, plus nous voyons de résultats positifs, et plus nous parvenons à faire confiance aux actions de la Lumière. Plus nous faisons confiance, plus la Lumière peut entrer en nous, et plus nous laissons la Lumière nous pénétrer, plus elle agira rapidement et souvent pour nous.

La guérison spirituelle grâce aux Mémoires akashiques

La guérison spirituelle peut être définie de manière générale comme une guérison de l'âme. Il convient maintenant d'examiner les qualités et les dynamiques du processus de guérison spirituelle qui sont spécifiques aux Mémoires akashiques.

Une atmosphère de transformation

Les principes qui gouvernent les Mémoires créent et maintiennent une atmosphère encourageante, propice à la transformation. Le flux de l'énergie akashique suit un schéma prévisible et progressif qui opère à tous les niveaux, et des

dynamiques énergétiques travaillent dans le cadre de notre relation avec l'Akasha et facilitent le changement.

Les Mémoires akashiques sont une ressource spirituelle infinie, une dimension de la conscience qui contient la mémoire vibratoire de chaque âme et de son parcours. L'ensemble des Mémoires de chaque individu est composé de deux éléments: un élément fixe et un élément évolutif. L'élément fixe de l'ensemble de vos Mémoires est le schéma essentiel de votre âme; on peut le comprendre comme votre ADN spirituel, ce que vous êtes au niveau de votre âme. Cet aspect est notamment la vérité de l'âme, de qui vous êtes dans votre voyage d'être humain à travers l'espace et le temps. Le deuxième élément de l'ensemble de vos Mémoires est la masse des vies dont vous faites l'expérience au fur et à mesure que vous prenez conscience de votre propre essence. Ce deuxième aspect comporte le catalogue évolutif des expériences humaines que vous avez faites, que vous faites en ce moment, et que vous ferez dans le futur alors que vous cheminez vers l'éveil.

Permettre la guérison

Quand nous travaillons dans le cadre des Mémoires akashiques, nous ne faisons que «permettre» la guérison. Quand nous nous alignons avec nous-mêmes et avec notre vérité, c'est la Lumière qui travaille. Nous n'envoyons pas d'énergie à nos Mémoires et nous n'en recevons pas d'elles; dans le cadre des Mémoires, nous reconnaissons que la Lumière qui est en nous est présente en tout et en tout le monde, et qu'il n'y a donc pas lieu d'en envoyer ou d'en recevoir. Le défi pour nous est de permettre à la Lumière de voyager en nous et, pour ce faire, nous devons «faire le ménage», c'est-à-dire

créer de l'espace intérieur, afin que ce qui est déjà présent en nous puisse se révéler. Nous devons faire le point sur nous-mêmes et lâcher tout ce qui compromet notre capacité à faire l'expérience de notre propre bonté. Quand nous nous engageons dans ce processus, nous libérons de l'espace à l'intérieur de nous-mêmes, afin de permettre à la Lumière omniprésente de s'étendre. La Lumière soutient notre opération de nettoyage, corrige tout déséquilibre et accélère notre capacité à être dans le bonheur et dans la joie.

«Ne jugez pas», «Ne craignez pas», «Ne résistez pas»

Certains environnements sont plus favorables que d'autres à une telle expérience de guérison. L'atmosphère au sein des Mémoires akashiques est extrêmement propice à la transformation, du fait des principes fondamentaux qui régissent les Mémoires.

Ces principes absolus de l'Akasha sont: «Ne jugez pas», «Ne craignez pas», «Ne résistez pas». Ensemble, ces principes produisent une culture d'honneur, de bonté et de respect, qui nous offre l'opportunité de connaître notre âme dans sa dimension entière, accomplie et bonne. Au fur et à mesure que nous accédons à cette connaissance, nous nous transformons. Au lieu de juger, de craindre et de résister, nous acceptons, nous permettons et nous embrassons. Quand nous examinons nos difficultés du point de vue de l'univers akashique et de ses principes régisseurs, nous voyons nos problèmes tels qu'ils sont vraiment, et comme nombre d'entre nous le savent, la vérité révélée rend libre.

L'influence du principe «Ne jugez pas» crée un espace neutre dans lequel il est plus facile d'être honnête. Dans un environnement libre de tout jugement, la menace de la critique ne peut exister. Nous sommes libres de tout jugement et de la pression que crée ce dernier et nous pouvons tout simplement observer et rapporter ce que nous voyons. Les événements et les situations ne sont plus perçus comme des mises en examen ou des preuves de nos échecs; ils restent simplement des événements et des situations. Dans un tel espace, nous pouvons en toute sécurité examiner ce que nous avons fait, ou pas fait, et savoir que les Mémoires ne nous permettent pas d'utiliser quoi que ce soit contre nous-mêmes.

Le fait d'ajouter le principe «Ne craignez pas» à l'ensemble amplifie le climat bienveillant de l'Akasha et nous permet de rencontrer la bonté, le respect et l'estime qui sont toujours là pour nous. La brutalité, la honte, le harcèlement et le ridicule se dissolvent dans cette atmosphère. «Ne jugez pas» et «Ne craignez pas» sont des principes jumeaux: s'il n'y a aucun jugement négatif, il n'y a aucune raison d'avoir peur. Si cela peut nous apporter un grand soulagement, il faut un peu de temps pour nous y habituer car au départ, nous avons peu l'habitude de l'absence de jugement et de peur. Si nous nous exposons souvent à ce climat, nous pouvons nous adapter à sa liberté inhérente et, au fur et à mesure du temps nous comprenons qu'il n'y a plus lieu de nous cacher ou de nous protéger de ce qui se passe en nous et autour de nous.

Le principe «Ne résistez pas» est une force qui nous amène à permettre, à lâcher, puis à avancer. Si nous bloquons ou repoussons un certain aspect de nous-mêmes ou de notre expérience, cet aspect se retrouve paradoxalement coincé en

nous, et nous nous retrouvons retranchés derrière cette même chose dont nous ne voulions pas. En revanche, dans une atmosphère où il n'y a aucun jugement sévère, donc aucune peur, nous n'avons pas besoin de nous tenir à distance de notre expérience. Nous pouvons lâcher prise, tout simplement, et laisser la vie faire son chemin. Nous pouvons nous adapter au mouvement naturel de la puissance de vie en nous et autour de nous, et nous y détendre. Quand nous sommes en présence de l'énergie «Ne résistez pas», nous perdons notre attachement à rester bloqués: nous comprenons qu'il n'y a aucun danger à évoluer.

Quand nous sommes conscients de ces forces énergétiques qui opèrent dans l'univers des Mémoires akashiques, nous pouvons sentir leur immense potentiel pour aider à notre transformation. Comme les principes actifs «Ne jugez pas», «Ne craignez pas» et «Ne résistez pas» sont toujours à l'œuvre, la guérison spirituelle grâce aux Mémoires akashiques nous permet d'entrer en conscience dans un espace très sûr, et ce qui ne nous convient plus s'évapore.

Les mots formulés

Il faut comprendre que dans les Mémoires akashiques, l'énergie voyage grâce aux mots formulés par la parole, par l'écrit, ou par la pensée. Les mots ont toujours une grande puissance énergétique, et cela est également vrai en dehors des Mémoires, mais cette puissance est intensifiée dans l'univers des Mémoires. Le mouvement énergétique est plus puissant dans le cadre des Mémoires, car la personne formule des mots dans un environnement clarifié et elle porte une plus grande attention à la manière dont elle fait cette formulation. Quand nous formulons la vérité d'une situation donnée,

l'énergie de cette situation se modifie et se détend. La chose dont nous parlons se transforme ; son énergie bouge et se décoince, les problèmes commencent à se résoudre d'eux-mêmes. Le simple fait de décrire une circonstance donnée fait que, même si nous ne comprenons pas bien comment ni pourquoi, les schémas énergétiques gelés commencent à fondre. Les « plaques tectoniques » de la puissance de vie, auparavant strictement maintenues en place, se relâchent et nous découvrons la relation juste que nous devons avoir avec notre vie, avec nous-mêmes et avec autrui. Ensuite, libérés de tout tourment issu de difficultés passées, nous pouvons laisser la vie suivre son cours.

Cheminer vers la paix

L'une des possibilités attrayantes que proposent les Mémoires akashiques est la paix. Quand nous travaillons depuis un certain temps dans les Mémoires, cette composante entre dans la partie la plus profonde de notre être et elle y reste. Nous avons moins tendance à prendre les choses personnellement ; le fondement de notre être se retrouve imprégné de paix et, même si des turbulences peuvent encore surgir, nous progressons vers une vie moins agitée, plus paisible.

Il ne s'agit pas là de résignation ou d'acceptation de conditions néfastes, comme « faire la paix » avec une situation nocive par exemple. Il s'agit d'un sentiment de paix à un niveau plus élevé, qui transcende les situations du quotidien. Nous n'obtiendrons peut-être pas les résultats dont nous pensons avoir besoin ; nous ne trouverons peut-être pas la personne que nous croyons devoir rencontrer pour être épanouis ; nous n'obtiendrons peut-être pas le travail que nous pensons devoir décrocher pour être heureux ; nous n'atteindrons

peut-être pas la qualité de santé que nous souhaitons, ou la situation financière que nous pensons devoir atteindre pour nous sentir en sécurité. S'agissant de la guérison spirituelle et de cette qualité de paix, nous devons considérer qu'il est possible de se sentir en paix, que les choses se déroulent comme nous le souhaitons ou non. Il est facile d'éprouver un sentiment de paix quand nous obtenons ce que nous voulons ; le défi est de nous sentir bien, même si les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Quand nous nous engageons dans les Mémoires akashiques et quand nous goûtons à l'atmosphère de bonté et de respect que nous y trouvons, ce sentiment de paix devient progressivement plus facile à atteindre.

Travailler avec la grille de Lumière

La culture des Mémoires akashiques nous offre un environnement favorable qui nous permet de mieux voir ce qui se passe et nous rend disponibles à la transformation. À ce niveau, nous avons accès à la grille de Lumière qui définit et contient l'être que nous sommes, et nous pouvons entrer en contact avec cette grille.

Nous sommes tous entourés d'un schéma de points de Lumière, tous reliés entre eux pour former une relation de résonance fondée sur les fréquences d'émanation. La grille de Lumière est une énergie invisible qui nous relie, et les schémas énergétiques contiennent l'être que nous sommes. Nous sommes tous, tout simplement, la manifestation physique de cette configuration unique de points de Lumière. Notre grille de Lumière est immédiatement accessible dans les Mémoires, mais pas de manière directe ; nous l'influençons de par notre humanité, à l'intérieur et à l'extérieur des

Mémoires. À travers nos sentiments, nos pensées et nos expériences physiques, nous transformons notre grille de Lumière correspondante.

Des grappes de points de Lumière sont reliées aux parties de notre constitution humaine que sont nos corps, nos émotions et nos pensées. C'est par le véhicule humain que nous pouvons directement rencontrer le divin et la grille de Lumière nous conduit à une plus grande conscience du divin. C'est en abordant nos questionnements ordinaires, c'est-à-dire notre santé, notre bonheur, notre famille, nos amis, toutes les facettes de la vie, que nous pouvons réellement interagir efficacement avec la grille.

Comme je l'ai expliqué, quand nous interagissons avec les Mémoires, nous mettons des mots sur notre expérience. Quand nous parlons, écrivons, ou pensons ces mots, nous influençons la grille de Lumière; quand nous identifions et décrivons la vérité, nous transformons la grille afin qu'elle puisse représenter correctement la réalité du moment. Des schémas anciens et fossilisés commencent à se défaire; de nouvelles constellations s'assemblent et trouvent leur place juste dans la grille, au sein de notre système énergétique global. Il s'agit d'un ajustement du schéma général au niveau même de ce schéma et la grille réassemblée nous soutient alors que nous interagissons avec ce schéma nouveau, plus adapté, et que nous commençons à y grandir.

C'est comme retoucher la forme d'un vêtement. À un moment donné, la forme du vêtement convient parfaitement, puis, au cours du temps, le vêtement dans sa forme première se met à tirer ou à irriter, parfois jusqu'à l'inconfort. Quand

vous êtes dans les Mémoires, il est plus facile pour vous d'identifier les situations où le schéma convient toujours et celles où il est obsolète, et quand vous vous penchez sur celles qui ne conviennent plus, vous pouvez retoucher le schéma. Les mots que vous utilisez dans les Mémoires servent à décrire les transformations dont vous avez besoin, et le schéma de la grille de Lumière offre à vos besoins spécifiques des réponses parfaitement personnalisées. Il vous devient plus facile de changer vos pensées, vos émotions et votre comportement; le changement n'est plus une difficulté.

Le processus naturel de la guérison grâce aux Mémoires akashiques commence par la transformation des schémas de la grille de Lumière qui nous maintiennent en place de par leur rôle de conteneurs énergétiques, de paramètres à notre expression humaine. Quand nous prononçons la vérité sur notre expérience, la configuration change; comme le schéma est transformé pour refléter notre conscience actuelle, nous répondons et modifions notre manière de faire.

Les trois étapes de la guérison

Alors que vous avancez sur votre chemin de guérison spirituelle, vous remarquerez que le flux de l'énergie akashique suit un cours prévisible à chaque étape de transformation. La guérison grâce aux mémoires comporte trois étapes distinctes: l'histoire événementielle, les causes et les conditions, et la vérité de l'âme.

L'histoire événementielle

À la première étape de la guérison, il nous est demandé de discerner l'histoire événementielle, c'est-à-dire l'histoire ordinaire de ce qui nous arrive ici et maintenant: un défi au travail, un accès de grippe, une prime inattendue qui ouvre des possibles, une déception causée par le comportement d'un ami, une nouvelle histoire amoureuse. Ce sont là les histoires de notre vie de tous les jours. Les Mémoires akashiques contiennent le récit de ce que nous sommes à travers l'espace et le temps. Au sein de ce système, l'histoire de ce qui nous arrive, de ce qui se passe autour de nous et à travers nous, maintenant, est très importante. Plus nous pouvons décrire dans le détail nos circonstances, plus nous pouvons optimiser la guérison, car celle-ci porte non pas sur du général mais sur du particulier. Vous pouvez commencer par décrire, dans le détail, ce qui vous est arrivé ou ce que vous vivez maintenant, et comment vous ressentez cette expérience; vous devez identifier votre propre rôle dans la situation et voir comment celle-ci vous affecte.

Les causes et les conditions

Les causes et les conditions composent la deuxième étape de la guérison grâce aux Mémoires akashiques. Dans ce cadre, nous travaillons au niveau de la connaissance et de la compréhension. Nous explorons nos croyances liées à notre situation et nous examinons ce que nous pensons de ces circonstances; nous cherchons à comprendre ce qui a causé une difficulté particulière. Au sein des Mémoires, nous comprenons que ce dont nous faisons l'expérience est ancré dans quelque chose de cette vie ou d'une vie antérieure; peu importe de quelle vie il s'agit. À ce niveau, nous pouvons

trouver un sens à nos problèmes ; nous pouvons observer des facteurs environnementaux, des influences de vies passées, et des schémas ancestraux qui contribuent à un dilemme particulier. Cette étape du processus de guérison, souvent très riche en idées, en éclairages et en compréhension, est particulièrement fascinante et il est important de l'exploiter afin de trouver une solution à nos difficultés. Quand l'esprit atteint un certain niveau de compréhension, il a tendance à se détendre, ce qui nous offre la liberté de cheminer au-delà de ce qui est connu, vers la vérité de l'âme, où réside le potentiel de guérison le plus puissant.

La vérité de l'âme

La troisième étape de la guérison est la plus remarquable, mais également la plus difficile à appréhender. Il s'agit du niveau de l'âme et c'est là que nous trouvons notre fondement : la vérité de l'âme de qui nous sommes. C'est la vérité de notre propre perfection, de notre entièreté, de notre bien-être, et c'est l'occasion de nous envoler au-delà de l'histoire événementielle, au-delà des causes et des conditions, de nous connaître tels que nous sommes dans la Lumière de la vérité. À cette altitude, nous pouvons reconnaître que toutes les dimensions et les composantes de notre être sont les éléments de notre âme infinie et aimante. L'essence de qui nous sommes maintenant, et qui nous avons été dans le passé, se révèle. Quand, à ce niveau, nous nous observons, nous-mêmes et nos difficultés, nous pouvons être surpris de nous trouver au beau milieu d'une expérience puissante, sincère et aimante.

La guérison est en marche quand nous cheminons à travers ces trois étapes que sont l'histoire événementielle, les causes et les conditions, et la vérité de l'âme, dans les Mémoires. C'est là que se trouve la solution.

Nous avons fait connaissance avec l'atmosphère des Mémoires, les possibilités de guérison et la progression de la guérison spirituelle. Il convient à présent de clarifier la nature des blessures, car celles-ci sont le moyen par lequel nous pouvons accéder à la guérison.

CHAPITRE 2

Les blessures sacrées

Si vous lisez ce livre, c'est que vous avez déjà conscience de votre blessure. Je sais que ce sentiment est douloureux, mais, en réalité, il veut dire que vous êtes potentiellement dans un endroit merveilleux. En vous appuyant sur cette certitude, vous pouvez participer en conscience à votre propre expérience de guérison. Vous n'avez pas besoin d'attendre que quelqu'un d'autre vous sauve, vous répare ou vous soulage de votre détresse, et en vérité, personne ne peut faire cela pour vous. D'autres personnes peuvent vous apporter leur soutien, mais elles ne peuvent pas aller en vous, là où la souffrance vous consume. Vous seul pouvez y aller, pour vous-même.

Maintenant que vous êtes en quête d'une guérison spirituelle grâce aux Mémoires akashiques, vous allez entamer le processus qui vous amènera au cœur de vos blessures. Vous allez retrouver le chemin vers votre être intérieur profond. Accepter votre blessure vous permet de basculer dans la guérison.

La notion de blessure

Quand nous parlons de blessure, à quoi faisons-nous référence? Les blessures sont les cicatrices laissées par toutes les meurtrissures que nous avons reçues, physiques, émotionnelles ou mentales, et ces cicatrices confirment toutes les idées négatives que nous avons, par rapport à nous-mêmes, par rapport aux autres et par rapport à la vie en général. Ces blessures sont le résultat d'événements qui limitent notre capacité à nous exprimer complètement et librement. Toutes les facettes de notre constitution sont sujettes à des meurtrissures qui changent notre vie et qui peuvent bloquer notre développement. Peu importe si la blessure a été causée délibérément ou accidentellement, ouvertement ou à couvert, consciemment ou inconsciemment. Une blessure peut être causée par nous-mêmes ou par autrui. Ce qui fait d'un événement une blessure est le fait que nous l'utilisons contre nous-mêmes; nous voyons l'événement comme une preuve de notre imperfection et il interfère dans notre capacité à faire l'expérience de notre propre bonté et de la bonté des autres.

La blessure est universelle. Toute personne sur Terre aujourd'hui est blessée, et quiconque a jamais vécu a aussi été blessé. Nous avons tous été meurtris par autrui et nous avons tous blessé d'autres personnes, ainsi que nous-mêmes; toute l'expérience humaine est un champ de mines de blessures. L'universalité de cette expérience se reflète dans la grande littérature et dans toutes les traditions scripturales; depuis nos premiers pas d'êtres humains, nous racontons des histoires qui relatent des expériences difficiles, parfois même terribles. Mais si cette expérience est universelle, elle est aussi personnelle; quand j'ai le cœur brisé, c'est moi qui ai le cœur brisé.

Quand les blessures deviennent des problèmes

Les meurtrissures qui nous affectent peuvent causer de terribles distorsions dans nos perceptions, ce qui peut limiter notre capacité à expérimenter la vitalité de la force de vie. Un événement dévastateur peut nous affecter de manière à nous rendre presque incapables de nous engager efficacement dans notre vie, ce qui est tragique. Il arrive fréquemment que les blessures se transforment pour devenir des «problèmes», des schémas que nous développons et qui interfèrent dans l'expérience de notre être intérieur profond. Par exemple, si un professeur se moque de la présentation d'un ou une jeune élève, l'enfant pourrait décider sur-le-champ qu'il ou elle ne parlera plus jamais devant un groupe. Si un parent quitte sa famille sans prévenir, un enfant pourrait réagir en décidant de ne plus jamais laisser quelqu'un l'approcher, pensant qu'il ou elle pourra ainsi éviter tout rejet à l'avenir. Nos problèmes deviennent des excuses pour ne pas nous confronter aux aspects de la vie que nous trouvons difficiles, ce qui nous handicape d'un point de vue physique, émotionnel et social. Ce type de relation avec nos blessures est bien sûr la moins désirable.

De l'ordinaire au sacré : une question de perception

L'être humain souffre de blessures depuis aussi longtemps qu'il est sur Terre ; il paraît donc logique de considérer qu'il y a un sens spirituel à cette expérience. Au sein de chaque blessure réside une opportunité sacrée : celle de prendre conscience de la réalité divine à travers notre propre

humanité. Les expériences humaines difficiles et souvent dommageables forment un creuset dans lequel nous rencontrons la présence divine. Elles nous offrent l'opportunité de transformer chaque aspect de notre être, de nos perceptions à la façon dont nous nous exprimons dans le monde. Ces expériences nous mènent jusqu'à notre destinée divine, qui est d'apprendre à connaître notre propre bonté fondamentale, la bonté d'autrui et la bonté de la vie elle-même.

Quand une blessure ordinaire devient-elle une blessure sacrée, c'est-à-dire une blessure que nous pouvons utiliser pour rencontrer le divin? L'événement lui-même, ce qui nous blesse, n'est pas le facteur déterminant. Ce qui fait la différence est notre perception de l'événement en question. Il est courant d'utiliser ce qui a pu se passer contre nous-mêmes, de limiter nos possibles dans la vie. La blessure devient sacrée à l'instant où nous modifions notre attention pour la porter sur les infinies possibilités de notre guérison spirituelle.

Quand nous percevons nos blessures comme quelque chose de sacré, elles révèlent un chemin. Quand nous suivons ce chemin, nos blessures deviennent des liens qui se tissent avec notre propre humanité; elles deviennent notre connexion à l'humanité d'autrui; elles deviennent notre point de contact avec le divin. Les blessures percent notre orgueil, améliorent notre conscience et nous ouvrent les portes vers une nouvelle dimension, celle du sentiment d'être vivant.

Vivre un paradoxe entre l'humain et le divin

Nos blessures servent à illustrer de manière puissante que nous sommes des êtres humains. Si nous perdons un membre ou subissons un traumatisme physique, nous avons une preuve tangible que nous sommes humains. Quand nous perdons quelqu'un que nous aimons, nous vivons une douleur émotionnelle intense, terrible : cela nous rappelle également notre humanité. Même l'oubli, l'indécision et un esprit confus sont la preuve inéluctable que nous faisons partie de la race humaine. L'expérience humaine est une expérience des limites.

Avoir conscience de nos blessures peut nous amener à nous relier à d'autres êtres humains, eux aussi limités, qui eux aussi ont subi le même type de meurtrissure. Ensemble, nous pouvons rassembler nos forces et les blessures partagées deviennent alors le portail vers la guérison que nous traversons ensemble. Nous pouvons partager des solutions et grandir pour dépasser nos difficultés, tout en goûtant à l'acceptation, à la compréhension et à la compassion de ceux qui suivent un chemin similaire.

Il y a un coût d'entrée à cette communauté d'humanité : l'orgueil. Se joindre à d'autres personnes, victimes d'une blessure similaire, qui s'activent et avancent pour dépasser les limites que celle-ci a imposées, est une expérience profonde et elle requiert de l'humilité. Afin de pouvoir nous évaluer nous-mêmes correctement et nous percevoir nous-mêmes avec précision, nous devons mettre notre orgueil de côté.

En état d'humilité, nous pouvons accepter le paradoxe de notre identité. D'un côté, nous sommes des êtres humains limités ; de l'autre, nous sommes sans limites, infinis, éternels. En d'autres termes, nous sommes des êtres sans limites dans une situation limitée. Il n'est pas utile d'accuser nos contraintes humaines, de leur en vouloir ou de les percevoir comme des défauts. Nos limites ne sont ni bonnes, ni mauvaises.

Si nous adoptons une posture humble, nous pouvons voir que nous ne sommes pas la source du pouvoir universel, mais que nous en sommes les instruments, le canal. Nous sommes l'espace à travers lequel ce pouvoir évolue. En acceptant notre humanité et ses limites, nous sommes en bonne position pour recevoir ce pouvoir, pour être des agents humains de la vie divine. Ceci peut nous procurer un énorme soulagement : nous n'avons plus l'impression qu'il nous incombe de tout réparer ; nous devenons libres de laisser la vie suivre son cours comme elle le souhaite et de porter en priorité notre attention sur notre propre rôle limité. Et plus nous nous concentrons sur ce que nous pouvons réellement influencer, plus nous éprouverons un sentiment de satisfaction et plus nous connaîtrons le succès.

Si nous développons ces formes de conscience et de perception, nous préparons le terrain pour transformer tous les domaines de notre vie. «Il en est de l'extérieur comme de l'intérieur», dit le proverbe : la transformation intérieure est le précurseur du changement extérieur. Grâce à ce processus de guérison spirituelle personnelle, nous faisons une ascension (j'évoquerai ce sujet plus longuement dans la quatrième partie), c'est-à-dire que nous vivons un état dans lequel nous dépassons constamment notre niveau actuel de

conscience. Où que nous en soyons aujourd'hui, il existe un niveau supérieur auquel nous pouvons accéder. Il s'agit là d'un processus infini et éternel résultant d'une attention et d'ajustements intérieurs qui facilitent l'expansion de la conscience que tout est un, qui facilitent une fusion consciente avec le divin. Nous sommes actuellement, et nous avons toujours été, en fusion avec le divin; le problème est d'en être conscient. Chaque fois que nous tirons parti du pouvoir de nos blessures sacrées, notre conscience de cette vérité éternelle s'élargit, et nous sommes guéris et transformés.

Nos blessures, des passerelles vers la guérison

Vous connaissez maintenant la vérité au cœur de ce système de guérison grâce aux Mémoires akashiques: nos blessures, et les limites humaines qui s'y reflètent, sont des passerelles vers notre guérison spirituelle. Nos blessures forment le cœur de notre parcours. Les examiner comme les opportunités sacrées qu'elles sont réellement nous permet d'ajuster notre compréhension pour que cette dernière puisse soutenir notre développement spirituel. Au fur et à mesure que nous avancerons, nous enquêterons sur la nature véritable de nos meurtrissures, le sens qu'elles ont en tant que supports du développement de la conscience et le rôle qu'elles jouent en tant que seuil vers de plus grandes dimensions de conscience. Nous allons apprendre à voir comment nos blessures sacrées sont un point de convergence vers la transcendance, une zone dans laquelle nous rencontrons la réalité divine. Nous allons également transmuter toutes nos blessures sacrées: de drames, elles deviendront des sources d'exaltation; de trappes, elles deviendront des passerelles vers un état d'élévation.

CHAPITRE 3

Interpréter vos Mémoires akashiques

Nous allons maintenant nous plonger concrètement dans notre aventure en apprenant à lire nos propres Mémoires akashiques. Mon objectif ici est de vous enseigner tout ce que vous devez savoir pour accéder aux Mémoires et vous engager dans ce parcours en trois phases de guérison spirituelle.

Je voudrais être claire : nous n'allons pas nous lancer dans un cycle complet d'Études akashiques, nous allons explorer un aspect très spécifique de l'activité au sein de l'Akasha. Notre porte d'entrée dans cette dimension, selon la tradition de la prière sacrée, est le processus de la Prière de la voie d'accession au cœur des Mémoires akashiques. Nous allons examiner la composition de la Prière elle-même et la façon dont sont organisées les Mémoires. Avant la fin de cet ouvrage, vous aurez une idée claire de ce qui se passe quand vous êtes dans les Mémoires et vous saurez comment travailler avec elles.

Si vous avez déjà reçu une initiation au processus de la Prière de la voie parce que vous avez déjà travaillé avec moi ou avec un enseignant en Mémoires akashiques certifié par Linda Howe (*Linda Howe – Certified Akashic Records Teacher*), ou même parce que vous avez étudié mon premier livre ou sa version audio, ce chapitre vous servira de révision. Il est toujours utile de revoir une matière; elle permet d'approfondir son niveau actuel de compréhension et de renforcer ses compétences.

Si c'est la première fois que vous abordez les Mémoires akashiques et le processus de la Prière de la voie d'accession au cœur des Mémoires akashiques, je vous souhaite la bienvenue! Vous entamez un profond voyage de conscience intérieure. Je vous engage également à vous détendre! Ne vous inquiétez pas de ce qui vous attend; je vous expliquerai tout ce qu'il vous faut savoir pour avancer dans ce travail. Tout ce que vous avez à faire, c'est garder l'esprit ouvert et prendre les choses par étapes. Il ne s'agit pas d'une course, donc accordez-vous l'opportunité d'avancer au rythme qui vous convient.

Au fil des années, j'ai enseigné ce travail à beaucoup de monde et les résultats ont été excellents. J'ai également observé que tous ceux qui souhaitent sincèrement apprendre à accéder à leurs Mémoires akashiques y parviennent toujours.

Je vous ai expliqué mon objectif: vous enseigner tout le nécessaire pour travailler dans vos propres Mémoires akashiques et ainsi avancer dans votre projet personnel de guérison. Maintenant, il est temps pour vous de considérer votre propre objectif, car il est toujours très stimulant de prendre un instant pour faire un choix délibéré quant à

ce que l'on espère accomplir. Il s'agit ici de votre propre guérison; vous pouvez donc peut-être poser comme premier jalon celui d'apprendre à travailler de façon suffisamment efficace dans vos Mémoires pour passer à l'étape suivante du développement de votre conscience, de l'autonomisation de votre personne et de la réalisation de votre guérison. Le fait pour vous de savoir clairement où vous souhaitez aller et de vous engager en conscience à atteindre votre but vous aidera à rester sur la bonne voie et à avancer vers l'objectif souhaité. Gardez vos objectifs en tête et cette pensée vous nourrira sur le chemin.

Le fonctionnement des Mémoires akashiques

Nous avons appris dans le premier chapitre que les Mémoires sont la dimension de la conscience qui se situe au niveau de l'âme, et qu'elles contiennent l'archive vibratoire de chaque âme et de son parcours. L'entrée dans les Mémoires de chaque âme comprend deux éléments correspondants qui forment un ensemble. La première partie de vos Mémoires est fixe; elle est permanente et inchangeable. C'est le schéma essentiel de l'âme. On peut aussi voir cet élément comme l'empreinte digitale de votre âme, votre «empreinte d'âme». Cet élément est unique et configuré de manière à former un schéma qui identifie votre âme et aucune autre. Il s'agit de qui vous êtes en tant qu'expression du divin et c'est cette partie dont vous prendrez conscience, alors que vous voyagez à travers le temps, l'espace et l'expérience humaine. Quand on dit que les Mémoires akashiques sont permanentes, c'est à ce schéma fondamental de l'identité de l'âme que l'on fait référence.

Avec votre empreinte d'âme principale voyage le catalogue de toutes vos vies. Alors que vous progressez à travers vos incarnations, vous vous éveillez à votre empreinte d'âme, et alors que vous faites l'expérience de votre vérité, vous commencez à mener des vies consciemment nourries par l'âme. Vous prenez conscience que votre identité personnelle, votre être le plus véritable, est de nature divine, et cet état de conscience s'élargit pour reconnaître que ceci est vrai pour tout le monde. Dans cette partie des Mémoires, le thème est constant, mais les détails changent : les spécificités de chaque vie varient et s'ajustent au fur et à mesure que vous grandissez et que vous vous développez. Vous pouvez envisager cette deuxième partie des Mémoires comme les chroniques de qui vous êtes dans le temps.

Les préoccupations des Mémoires sont les suivantes :

- la personne que vous êtes ;
- la personne que vous savez que vous êtes ;
- la personne que vous êtes en train de devenir.

C'est ici que les thèmes entrent en jeu. « Faire confiance à sa propre sagesse intérieure » est un exemple de thème. Apprendre à faire confiance de cette manière peut prendre plusieurs vies. Vous pouvez avoir de multiples incarnations pendant lesquelles vous vous ignorez, niez vos messages intérieurs, rejetez vos propres révélations et écoutez les autres au lieu de vous écouter vous-même. Vous devrez peut-être vivre cela encore et encore, avant de pouvoir comprendre ce que vous faites et vous en impatienter suffisamment, arriver au point de ne plus supporter la futilité d'un tel fonctionnement, pour accepter de prendre le risque d'un comportement nouveau. Si vous honorez votre sagesse intérieure, ne serait-ce qu'une fois, et que cette expérience produit de bons résultats,

vous recommencerez peut-être. En saisissant les opportunités les unes après les autres, vous vous éloignez des anciens fonctionnements et vous commencez à agir sur la base de votre guidance intérieure.

Dans certaines vies, vous faites peut-être cela de manière impulsive, en vous précipitant pour agir à la suite de chaque pensée qui vous traverse l'esprit. Dans d'autres incarnations, vous pouvez mal interpréter ou mal comprendre ce que vous entendez quand vous tâtonnez à l'écoute de votre voix intérieure. Au cours d'autres vies encore, vous pouvez vous sentir ridicule de suivre vos intuitions, mais cela aussi fait partie du processus d'apprentissage. Vous êtes en train de découvrir quelles voix intérieures méritent votre attention, comment les écouter et comment déchiffrer la guidance que vous recevez. Il y a tellement de dimensions qu'apprendre à le faire correctement peut prendre plusieurs vies.

Le temps est ici une question secondaire. Au regard du grand ordre des choses, qui est infini, peu importe que cette évolution prenne dix ou neuf cents vies. Peu importe que vous viviez en tant que femme ou homme, sur une île tropicale ou sur un bateau en pleine mer de Béring, quand vous vous réveillez à la vérité de votre être. Ces détails peuvent être intéressants, mais ils ne sont pas ce qui compte le plus; l'objectif auquel nous devons tendre est d'intégrer l'enseignement et l'appliquer de manière à ce qu'il nous soutienne.

Ces thèmes sont constants, même si les détails varient. Ce qui ne change absolument pas est le fait que, à un instant donné dans le temps et dans l'espace sur le plan de la Terre, vous entrerez dans une relation d'honneur avec votre propre compréhension intérieure. Ce moment est une partie

essentielle de votre destinée en tant qu'âme. Mais quand, comment et où, les conditions ne sont pas déterminées à l'avance; tout dépend de votre libre arbitre.

Le choix, et notre relation avec l'acte de choisir lui-même, sont d'une importance capitale dans l'expérience humaine, et faire un choix en conscience est une étape évolutive que nous franchissons tous à un moment ou un autre du parcours que suit notre âme. Faire des choix conscients nous fait prendre conscience de la vérité divine essentielle et maintient notre alignement avec cette vérité; faire des choix conscients soutient notre chemin vers l'éveil. C'est ainsi que se déroule l'expérience humaine du voyage de l'âme à travers l'espace et le temps, et les Mémoires akashiques contiennent les archives de tous nos parcours vers cet éveil dans le temps.

Comme je l'ai mentionné dans le premier chapitre, les Mémoires akashiques sont constituées d'Akasha. Le mot *Akasha* provient du sanskrit et signifie «substance primaire, celle dont est formée toute chose*». Cette substance est une mémoire vibratoire invisible à l'œil nu, mais que les sens subtils, augmentés quand nous ouvrons les Mémoires, peuvent discerner. L'Akasha est si sensible qu'il enregistre tout, y compris toutes les formes de pensées. L'Akasha comprend tout ce qui a été, mais il reflète aussi notre état de conscience actuel. Il contient les pensées et les expériences passées, présentes et futures, et ces dernières nous sont disponibles quand elles peuvent nous être utiles.

---

* Citation tirée de *The Aquarian Gospel of Jesus the Christ* de Levi H. Dowling, 2007 Camarillo, DeVorss Publications, p. 10, ou Levi H. Dowling, *L'Évangile du Verseau*, Paris, Leymarie, 1986 pour la version française.

Vous comprenez peut-être maintenant pourquoi j'ai décrit les Mémoires akashiques comme une ressource spirituelle infinie : elles contiennent une abondance d'informations que nous pouvons utiliser pour notre guérison personnelle. Quand nous entrons dans cet univers de conscience vibratoire, nous devenons plus réceptifs que d'habitude et cet état nous permet d'explorer. Nous pouvons ainsi faire connaissance avec notre être intérieur profond et obtenir des informations sur qui nous avons été dans cette vie et dans d'autres vies. Nos possibles futurs, sur le court terme et sur le long terme, sont étonnamment accessibles. Ne vous y trompez pas : les Mémoires ne sont pas un palais du rire rempli d'histoires dont le rôle serait de nous divertir. Les Mémoires sont une riche trésorerie d'informations imprégnées d'une culture de sagesse et de compassion, et elles sont disponibles pour nous soutenir dans notre évolution. Quand nous abordons les Mémoires avec respect pour leur nature sacrée et un cœur sincère, tout ce dont nous avons besoin pour franchir l'étape suivante de notre parcours est mis à notre disposition.

Il est intéressant de noter que, malgré le fait qu'elles renferment le futur, les Mémoires ne sont pas un très bon outil de voyance. La raison en est qu'elles se préoccupent du «qui» et du «pourquoi» de la vie, plutôt que du «quoi» et du «quand». Pour cette raison, cette préoccupation du qui et du pourquoi, en revanche, les Mémoires akashiques offrent un soutien remarquable à la prise d'autonomie et à la prise de conscience personnelles. Elles forment un espace fiable dans lequel nous pouvons apprendre la vérité de qui nous sommes, découvrir pourquoi la vie se déroule de la sorte, lâcher ce qui ne fonctionne pas et explorer des options qui apporteraient un meilleur soutien.

Le point de vue de l'âme

Les Mémoires constituent un chemin de lumière intérieur que nous pouvons prendre pour entrer en toute sécurité dans notre propre expérience de la réalité divine, quelle que soit la manière dont nous comprenons ce concept. Comme les Mémoires sont une dimension de la conscience qui se situe dans l'âme, elles sont à un niveau d'altitude à partir duquel nous pouvons nous percevoir nous-mêmes, et autrui, dans la Lumière de l'Akasha. Quand nous ouvrons les Mémoires, nous avons l'opportunité de tout percevoir à partir du point de vue de l'âme. Nous apercevons la vérité de nous-mêmes au niveau de notre âme et nous avons plus de facilité à reconnaître les choix, les expériences, les personnes, les activités et les autres éléments de la vie qui soutiendront notre action de vivre en alignement conscient avec qui nous sommes. De ce point de vue, il est tout à fait possible de mettre en œuvre notre potentiel divin.

Les Mémoires à notre époque

Nous vivons à une époque très intéressante en ce qui concerne les Mémoires akashiques. Jusqu'à la fin du XXe siècle, cette ressource restait du domaine exclusif des mystiques, des spécialistes et des saints, à quelques exceptions près. Maintenant, nous nous éveillons à une plus grande vérité aux niveaux individuel et collectif, et les Mémoires sont devenues disponibles à tous, en tant que ressource spirituelle.

Une évolution importante a permis d'ouvrir la voie pour que les Mémoires deviennent accessibles à tous : le fait que les religions n'ont pas su répondre aux besoins de beaucoup de monde. Cette tendance continue par ailleurs à se développer. Historiquement, les religions traditionnelles ont joué un rôle

primordial dans les composantes essentielles d'une vie harmonieuse en communauté que sont la socialisation, la création d'un espace d'appartenance et l'établissement d'une structure. En revanche, pour ceux qui cherchent une expérience de la réalité divine, les religions traditionnelles ne sont pas d'une grande aide, car elles comprennent une structure extérieure à travers laquelle nombre d'entre nous ont espéré rencontrer la vie divine. Qu'elles aient plus ou moins échoué n'est pas si surprenant, puisque le divin est une expérience intérieure. Les Mémoires akashiques se distinguent des religions en ce qu'elles forment un pont de lumière intérieur qui facilite le voyage vers le divin. Je comprends maintenant que les Mémoires sont devenues disponibles pour nous aujourd'hui, en réponse à un appel prodigieux d'une humanité en quête de cette expérience. Il s'agit réellement d'un droit de naissance : nous sommes en droit de connaître notre propre âme et de tisser une relation plus consciente avec le divin.

Il y a eu aussi une évolution dans la façon d'utiliser les Mémoires. Edgar Cayce (1877-1945), qu'on appelle le « prophète endormi », a été le premier à populariser les Mémoires akashiques en tant que ressource de guérison. Il a mené son travail dans son sommeil, mais quoi qu'il en soit, les transmissions qu'il a reçues étaient remarquablement utiles à son époque, et le restent aujourd'hui. Depuis une cinquantaine d'années, les Mémoires sont consciemment utilisées comme ressource spirituelle pour l'autonomie personnelle et pour le développement de la conscience.

Vous entrez donc en contact avec les Mémoires akashiques à une époque merveilleuse où elles sont disponibles pour que vous puissiez les explorer. Vous n'avez pas besoin d'être clairvoyant ou religieux, un spécialiste ou un saint. Faites-moi

confiance : s'il fallait être un saint, l'accès aux Mémoires me serait refusé ! Or, les Mémoires me laissent entrer à chaque fois que je souhaite les ouvrir et elles vous laisseront entrer, vous aussi.

Consignes pour travailler dans les Mémoires

Comme vous l'imaginez peut-être, il faut suivre certaines consignes pour travailler dans les Mémoires et s'assurer d'une expérience positive. Je voudrais être claire : le but de ces consignes est de vous soutenir dans votre pratique des Mémoires akashiques ; elles n'ont pas vocation à entraver votre style ou à limiter votre exploration de quelque manière que ce soit. Simplement, il est vrai que si vous suivez ces recommandations, vous ferez un meilleur travail dans les Mémoires que si vous les ignoriez et si vous adhérez à ces recommandations, il vous sera plus facile de faire confiance aux résultats que vous obtiendrez. Travailler dans les Mémoires est une discipline spirituelle et, comme pour toute discipline, suivre certains protocoles permet d'obtenir de meilleurs résultats. J'ai enseigné ce travail à des milliers de personnes et j'ai remarqué que ceux qui suivent les consignes reviennent avec une meilleure lecture que ceux qui passent outre. Plus on suit les recommandations, plus on peut aller en profondeur dans le travail.

Consigne n° 1 : Ne consommez ni drogues ni alcool dans les 24 heures qui précèdent l'ouverture des Mémoires

L'énergie des Mémoires akashiques est extrêmement rapide, comme la vitesse de la lumière, et les substances récréatives que sont les drogues et l'alcool affaiblissent la frontière de votre champ d'énergie, rendant plus difficile pour vous

de maintenir ou de gérer cette Lumière très accélérée, et de rester en sa présence. Si vous avez consommé des drogues ou de l'alcool dans les 24 heures qui précèdent l'ouverture des Mémoires, vous n'aurez pas la clarté d'esprit nécessaire. Je ne dis pas que vous ne devez pas prendre de drogues ou d'alcool; cela relève de votre choix; mais, si vous en avez pris, attendez simplement 24 heures avant d'ouvrir les Mémoires. Vos résultats en seront bien plus productifs.

Consigne n° 2: Utilisez vos prénom et nom actuels quand vous ouvrez les Mémoires

Il s'agit de vos prénom et nom officiels aujourd'hui, s'ils ne sont pas le ou les mêmes que vos prénom et nom de naissance. Vos prénom et nom actuels sont ceux qui apparaissent sur vos avis d'imposition et autres documents de ce genre. Il est question ici de vibration: vos prénom et nom ont une identité vibrationnelle. Quand vos prénom et nom acquièrent un statut légal, ils sont établis sur le plan terrestre en qualité d'engagement de votre part envers les probables et les possibles de cette identité. Et, effectivement, quand vous apportez un changement légal à vos prénom et/ou nom, vous modifiez également vos probables. Si vous n'aimez pas votre prénom et/ou votre nom, vous pouvez envisager de le ou les changer, mais pour le moment, en ce qui concerne l'ouverture des Mémoires akashiques, utilisez vos prénom et nom officiels actuels pour de meilleurs résultats.

Consigne n° 3: Faites preuve de responsabilité en ce qui concerne le temps que vous passez dans les Mémoires

Le premier aspect de cette responsabilité est celui de noter, chaque fois que vous vous apprêtez à ouvrir vos Mémoires,

combien de temps vous comptez les laisser ouvertes pour votre travail. Cette prise de responsabilité particulière vous aidera à cultiver une pratique profonde et riche. Quand vous débutez dans votre pratique, il est important de vous acclimater progressivement à cette énergie. Donc, au début, c'est une bonne idée de laisser les Mémoires ouvertes pour dix ou quinze minutes seulement. Travailler dans les Mémoires, c'est comme construire du muscle. Vous possédez déjà le «muscle» des Mémoires, mais vous commencez seulement à apprendre à l'utiliser; prenez le temps qu'il faut pour le développer doucement et correctement. Notez le temps que vous comptez passer dans les Mémoires et, quand ce temps est écoulé, refermez-les. Vous pouvez toujours y retourner plus tard. Des limites claires soutiennent le flux de puissance dans les pratiques spirituelles, tout comme dans la vie de tous les jours. Utilisez ces limites pour développer vos forces.

Quand vous commencerez à travailler dans le champ énergétique des Mémoires, il est possible que votre concentration se relâche après quinze ou vingt minutes. Cela n'est pas grave: il est inutile de laisser les Mémoires ouvertes pendant une heure, si vous ne parvenez pas à demeurer dans la Lumière de l'Akasha pendant autant de temps. Il est toujours mieux de faire trente minutes fructueuses, que soixante minutes bâclées. Soyez attentif à vos ressentis et respectez votre propre rythme.

Un autre aspect de la responsabilité qu'il convient d'adopter est celui de consacrer un moment à part à vos Mémoires quand vous les ouvrez. Il est habituellement contre-productif de mener plusieurs tâches de front ou de tenter d'utiliser les Mémoires pour augmenter une autre activité, surtout au début. Il n'y a aucune preuve, par exemple, qu'ouvrir ses Mémoires avant de

dormir permettra d'avoir des rêves plus productifs. C'est plutôt le contraire, car votre attention est fractionnée. Il vaut mieux focaliser fermement son attention quand on travaille avec des états modifiés de conscience. Parfois, certaines personnes ouvrent les Mémoires et puis partent travailler, en espérant obtenir ainsi des informations subtiles sur ce qui se passe sur leur lieu de travail. Ceci est contre-productif en ce qui concerne les deux expériences, celle des Mémoires et celle du travail. Quoi que vous fassiez, ne conduisez surtout pas avec vos Mémoires ouvertes, car le trafic routier et l'état méditatif des Mémoires font très mauvais ménage.

Cette consigne souligne les inconvénients et les dangers de tenter de faire plusieurs choses à la fois. Cependant, une fois que vous aurez une solide expérience de pratique dans vos Mémoires akashiques, si vous ressentez l'envie d'expérimenter le travail des Mémoires en le combinant avec d'autres activités spirituelles, allez-y. Certaines personnes font de bonnes sessions de feng shui, par exemple, ou consultent leur thème astrologique, tout en étant dans leurs Mémoires. Soyez juste certain de comprendre ce que sont les Mémoires, et comment elles fonctionnent en vous, avant de vous lancer. Dès que vous percevrez clairement leur énergie, ce qui pour la plupart d'entre nous prend au moins trente jours, vous pourrez commencer l'exploration.

Consigne n° 4: Ancrez-vous après chaque lecture

Cette recommandation toute simple peut faire toute la différence. Ouvrir et fermer les Mémoires implique de passer d'un état de conscience à un autre: d'un état de conscience habituel, quotidien, à un état très sensibilisé, puis de nouveau à votre état normal. Si vous ne vous ancrez pas quand vous

passez d'un état à un autre, vous pourrez avoir le sentiment de planer un peu, ou d'être un peu désorienté. Ce n'est pas un problème en soi, mais si vous prenez le volant, alors que vous êtes un peu dans les vapes, vous pourriez causer un accident. Donc, une fois que vous avez fermé vos Mémoires, prenez un instant pour faire quelque chose qui vous ancrera : buvez un verre d'eau, sortez prendre un peu l'air, arrosez vos plantes ou touchez vos orteils, par exemple. Quelque chose qui vous rappelle que vous avez bien un corps, que vous êtes une personne normale avec une vie normale, que vous êtes ici, à votre domicile sur la planète Terre, conviendra bien.

Consigne n° 5 : Quand vous combinez un travail dans les Mémoires akashiques avec une autre pratique spirituelle, honorez toujours les deux pratiques

À l'inverse, si les consignes et les procédures pour un système particulier entrent en conflit avec les consignes d'utilisation des Mémoires, ne combinez pas les deux pratiques. Par exemple, si une autre pratique spirituelle implique de prendre une substance hallucinogène, ne travaillez pas dans les Mémoires quand vous êtes sous l'influence de cette substance. Un seul chemin à la fois suffit et ne pouvoir honorer ni l'une ni l'autre pratique ne sera d'aucune utilité.

La tradition de la prière sacrée et le processus de la Prière de la voie

Il est possible d'accéder aux Mémoires de différentes manières, par l'hypnose, par exemple, ou par le Reiki, ou d'autres disciplines spirituelles. Un individu est attiré par

la méthode qui lui convient ; c'est une question d'association vibratoire, du moyen d'accès qui convient le mieux à l'empreinte individuelle d'une âme et qui peut être facilement reconnu. J'ai observé que le parcours que je propose ici a démontré une efficacité exceptionnelle auprès de nombreuses personnes et le fait que vous ayez découvert ce livre laisse entrevoir que ce parcours vous réserve également un grand potentiel.

Par ce moyen d'accès, nous travaillons au sein de la tradition de la prière sacrée. Dans cette tradition, nous utilisons une prière composée de mots spécifiques organisés en strophes, suivant un certain rythme. Quand nous prononçons cette prière, deux processus se produisent simultanément.

Tout d'abord, nous passons d'un état de conscience à un autre : de notre niveau de conscience habituel à un état réceptif et sensibilisé de perception augmentée. Nous restons entièrement conscients, mais nous devenons capables de reconnaître et d'enregistrer des subtilités dans l'atmosphère que nous n'avions pas remarquées auparavant. Quand nous travaillons dans les Mémoires, la modification de notre état de conscience doit être suffisante pour pouvoir enregistrer les impressions de l'Akasha.

Le second processus qui se produit quand nous prononçons la prière est que nous sommes transformés au niveau de notre propre cœur. Il existe une correspondance entre le cœur des Mémoires akashiques et notre propre cœur ; grâce à la prière, ils s'alignent dans une relation de soutien mutuel. Au sein de la nouvelle relation qui se développe, le cœur commence à prendre les commandes dans notre conscience et notre esprit se met au service de notre cœur.

Cela se produit actuellement dans la conscience collective. Nous avons longtemps vécu au service de notre esprit, mais nous sommes maintenant dans un moment de transformation; nos facultés humaines se réorganisent, afin de pouvoir servir la sagesse et la bonté de notre cœur. Ainsi, considérez la possibilité que votre âme vous a envoyé un message vous invitant à vous intéresser à ce travail, parce que vous êtes une personne avec un cœur puissant et prête à vivre sa vie au service de l'amour.

La prière sacrée que vous utiliserez est le processus de la Prière de la voie d'accession au cœur des Mémoires akashiques. Cette prière m'est venue en 2001, alors que je travaillais dans les Mémoires depuis sept ans en développant avec elles une relation très riche et porteuse de sens, et que j'enseignais depuis cinq ans. La grande bénédiction de cette Prière est qu'elle m'a permis – et a permis à tant d'autres depuis – d'entrer dans le cœur véritable de l'Akasha et de creuser cet univers à l'endroit le plus riche en énergie. Cette Prière offre également un soutien énergétique à l'intégration du cœur, de l'esprit et de la volonté, afin que vous puissiez travailler dans les Mémoires comme un être complètement unifié.

Comment utiliser le processus de la Prière de la voie

Nous arrivons maintenant à la prière que vous utiliserez pour ouvrir les Mémoires: le processus de la Prière de la voie d'accession au cœur des Mémoires akashiques. Vous allez commencer par examiner sa composition, puis vous apprendrez à l'utiliser pour entrer dans les Mémoires. Elle se compose de deux grandes parties: la Prière d'ouverture et la Prière de clôture. La Prière d'ouverture comporte trois strophes de onze lignes en tout; les lignes de la Prière de clôture ne sont pas numérotées. Les deux parties de cette

Prière sont nécessaires pour ouvrir et fermer formellement les Mémoires. La Prière d'ouverture vous emmène au niveau de l'âme de l'Akasha; la Prière de clôture vous ramène à votre état de conscience initial.

Pour ouvrir vos Mémoires akashiques, suivez ces trois étapes:

1. Prononcez les lignes 1 à 10 de la Prière d'ouverture à voix haute, en insérant «moi-même» ou «moi», là où les italiques l'indiquent aux lignes 8 à 10.
2. Répétez les lignes 8 à 10 mentalement encore deux fois, en remplaçant les indications en italiques par vos prénom et nom officiels actuels.
3. Annoncez l'ouverture des Mémoires en prononçant la ligne 11 à voix haute.

Prière d'ouverture

1. Et donc nous reconnaissons effectivement les Forces de Lumière,
2. Et nous demandons guidance, orientation et courage pour connaître la vérité
3. Telle qu'elle se révèle pour notre bien le plus haut et pour le bien le plus haut de
4. Tous ceux qui sont reliés à nous.
5. Ô Esprit Saint de Dieu,
6. Protège-moi de toute forme d'égocentrisme
7. Et conduis mon attention vers la tâche en cours.
8. Aide-moi à me connaître *moi-même* dans la Lumière des Mémoires akashiques
9. Pour me voir *moi-même* à travers le regard des Seigneurs des Mémoires
10. Et rends-moi apte à partager la sagesse et la compassion que les Maîtres, Enseignants et Proches, qui sont là pour *moi*, ont pour *moi*.
11. Les Mémoires sont maintenant ouvertes.

Voici donc le processus qui permet d'ouvrir les Mémoires akashiques. Quand il est temps de les fermer, lisez la Prière de clôture une fois à voix haute :

Prière de fermeture

Je remercie les Maîtres, Enseignants et Proches
pour leur amour et pour leur compassion.
Je remercie les Seigneurs des Mémoires akashiques
pour leur point de vue.
Je remercie l'Esprit Saint de Lumière
pour toute connaissance et pour toute guérison.
Les Mémoires sont maintenant fermées. Amen.
Les Mémoires sont maintenant fermées. Amen.
Les Mémoires sont maintenant fermées. Amen.

C'est étonnamment simple, n'est-ce pas? Essayez plusieurs fois pour voir comment ça marche. N'oubliez pas que vous débutez et que vous pouvez encore hésiter; c'est tout à fait naturel et vous pouvez vous autoriser à jouer un peu avec ce processus. Ne vous mettez pas la pression pour tout d'un coup atteindre l'éveil ou remonter la source d'une profonde problématique de vie. Pour le moment, vous vous habituez au va-et-vient, au flux, à l'atmosphère et à la façon dont vous ressentez tout cela. C'est suffisant, à ce stade. Vous pourrez, après avoir pratiqué plusieurs fois, passer à l'étape suivante pour comprendre comment sont organisées les Mémoires; cela vous aidera à faire confiance au processus.

L'organisation des Mémoires akashiques

Quand nous travaillons dans les Mémoires, nous dialoguons d'abord avec l'énergie, puis avec l'information. Les énergies

de l'Akasha sont régies par les trois principes absolus de l'Akasha décrits dans le premier chapitre : «Ne jugez pas», «Ne craignez pas» et «Ne résistez pas». Ces principes régisseurs créent une atmosphère de bonté et de respect dans laquelle nous pouvons effectuer notre introspection et notre guérison. Sachant que ces principes sous-tendent l'énergie des Mémoires, nous pouvons nous attendre à être bien traités ; il n'y aura aucune moquerie, aucun ridicule, aucun tourment. Si nous rencontrons de telles attitudes, nous pouvons être absolument certains que nous ne sommes pas à ce moment-là dans les Mémoires akashiques. Les trois principes absolus nous permettent de savoir, au-delà du doute, quand nous sommes dans les Mémoires et quand nous n'y sommes pas. Si nous n'y sommes pas, nous pouvons toujours répéter la Prière d'ouverture et entrer à nouveau dans les Mémoires.

Les entités énergétiques des Mémoires akashiques

Maintenant que nous avons fait connaissance avec les Mémoires et que nous savons comment y accéder, il est temps de rencontrer les êtres énergétiques qui y résident et qui sont tous convoqués lors du processus de la Prière de la voie. Il existe quatre «départements» dans les Mémoires et ils sont gérés par quatre groupes distincts d'entités qu'on peut identifier grâce à leurs responsabilités et caractéristiques. Il ne s'agit pas d'un monde de guides de l'esprit, d'anges ou d'entités qui viennent communiquer par le biais d'un médium ; ces entités-là sont merveilleuses, mais celles présentes dans les Mémoires sont différentes. Dans ces autres mondes, nous pouvons reconnaître nos amis invisibles grâce à leurs personnalités ; dans les Mémoires, nous reconnaissons nos amis invisibles grâce au service qu'ils assurent. Nous, les êtres humains, sommes aisément fascinés et distraits par les personnalités prestigieuses, ce qui peut parfois détourner notre attention

du point focal de notre travail intérieur, qui est de mûrir en tant que personnes, de développer nos facultés et devenir les meilleurs êtres humains qui soient. C'est pourquoi, au sein des Mémoires, nous travaillons avec des énergies plutôt qu'avec des personnalités. Finalement, la personnalité est le véhicule de l'ego et le but de la quête spirituelle est de nous libérer des demandes de l'ego, non pas gonfler son attrait.

Chaque groupe d'êtres qui gère les Mémoires demeure dans son propre domaine, mais tous ces êtres travaillent de concert pour maintenir le flux d'énergie et d'information des Mémoires jusqu'à nous qui en faisons la requête. Un groupe se concentre sur les Mémoires elles-mêmes et les trois autres s'occupent de notre voyage. Prenons un instant pour comprendre qui ils sont, ce qu'ils font et ce que nous pouvons attendre d'eux.

Les Seigneurs des Mémoires akashiques

Ce groupe est responsable du bien-être des Mémoires elles-mêmes; c'est leur tâche exclusive. Les êtres de ce groupe maintiennent l'intégrité et la sainteté des Mémoires afin que ces dernières ne se retrouvent pas corrompues ou compromises de quelque manière que ce soit. Nous ne voyons jamais les Seigneurs des Mémoires; ils ne nous montrent jamais leur visage. Ils ne sont pas incarnés et ne l'ont jamais été, donc ne vous offusquez pas du fait que vous ne les rencontrerez jamais. C'est dans l'ordre des choses.

Les Seigneurs des Mémoires interagissent avec les Maîtres, qui forment le premier groupe des trois, dont le rôle est de se concentrer sur nous et sur notre évolution. Les Seigneurs aident les Maîtres à «télécharger» l'énergie et l'information dont nous avons besoin, quand nous en avons besoin.

Les Maîtres

Les Maîtres sont en relation avec une âme individuelle dès l'instant de sa création, et à travers le temps. Les Maîtres, eux non plus, ne sont pas incarnés, mais pour comprendre la relation, nous pouvons les imaginer face à nous et dos aux Seigneurs des Mémoires qui, eux, nous tournent le dos car ils font face aux Mémoires elles-mêmes. Les Maîtres travaillent étroitement avec les Seigneurs pour nous transmettre toute guidance, sagesse ou éclairage dont nous aurions besoin, à tout moment pour continuer à grandir et à évoluer. Vos Maîtres déterminent qui sont vos Enseignants, quelle sera la séquence de l'expansion de votre conscience et qui seront vos Proches au cours de chacune de vos incarnations. En bref, vos Maîtres sont responsables de votre voyage à travers l'espace et le temps.

Les Enseignants

De nombreuses méthodes spirituelles utilisent le terme «enseignant»; il faut donc clarifier ce qu'«Enseignant» signifie dans l'univers de l'Akasha. Dans ce cadre, les Enseignants peuvent, ou non, avoir été incarnés à une époque, mais en ce moment, ils ne le sont pas. Leur rôle est relatif à une tâche spécifique plutôt qu'à une âme particulière. Chaque Enseignant est chargé d'amener un individu à acquérir une compréhension spécifique qui relève de l'expertise particulière de cet Enseignant. Quand l'individu aura intégré cette compréhension, l'Enseignant passera à la prochaine personne prête à l'acquérir à son tour. Si, dans cette vie, vous avez des difficultés de guérison et de manque de confiance en vous, vous serez accompagné d'un Enseignant qui vous aidera à apprendre à dépasser cet état et à développer votre confiance en vous. Comme nous l'avons appris lors de notre discussion sur les thèmes, peu importe si ce processus prend

cinq vies ou cinq cents : l'Enseignant dont la spécialité est la maîtrise de la confiance en soi vous accompagnera jusqu'à ce que vous aussi, vous en deveniez un maître. À ce moment-là, vos Maîtres détermineront quelle prochaine étape vous aidera le plus à grandir et ils vous enverront l'Enseignant le plus à même de vous aider à franchir cette nouvelle étape.

Les Proches

Les Proches sont des personnes que vous avez connues dans la vie que vous vivez actuellement et qui sont décédées ; de là où elles sont, de l'autre côté, elles vous aident. Vous pouvez, ou non, sentir un attachement personnel très fort envers ces personnes. Un de ces Proches pourrait être votre tante préférée, tout comme un autre pourrait être l'institutrice de votre enfance qui semblait vous avoir bien compris, ou qui peut-être se faisait l'avocat du diable pour vous mettre au défi de réaliser votre potentiel. Les Proches s'engagent à vous amener à développer votre conscience en tant qu'âme, à vous encourager du point de vue de l'âme. Ne vous attendez pas à ce que les Proches soient disponibles pour interagir avec vous ; nous pouvons les inviter à échanger, mais selon toute probabilité, ils déclineront. Ils ne proposent pas de «lectures» telles que celles que l'on peut recevoir dans le cadre d'une session médiumnique. Nos Proches sont simplement là pour nous soutenir dans notre développement. Nous pouvons sentir leur présence, qui peut être réconfortante, motivante ou le reflet d'une autre qualité nécessaire à ce moment-là. Les qualités particulières que nous recevons sont celles que ces êtres incarnaient quand ils étaient vivants, et que nous aimions chez eux.

Vous ne verrez pas ces Proches et vous ne connaîtrez pas leurs noms. Vous n'aurez pas non plus de relations personnelles avec eux, car cela pourrait vous détourner de votre

expansion de conscience et de votre évolution. Ce qui compte pour eux, c'est le fait que vous vous engagiez dans l'énergie des Mémoires, que vous appliquiez les compréhensions, la guidance et la sagesse que vous y trouverez, et que vous exploitiez à fond tout ce trésor de richesses spirituelles.

Comment les Mémoires se révèlent-elles?

La bonne nouvelle pour la plupart d'entre nous est qu'il n'est nul besoin d'être voyant pour pouvoir s'engager dans un travail avec les Mémoires akashiques. Les Mémoires sont une ressource qui se trouve au niveau de l'âme et nous avons tous une âme; plus précisément, nous sommes tous une âme. Par conséquent, explorer l'Akasha est tout à fait naturel pour nous, et dans nos cordes.

Nous recevons l'énergie et l'information des Mémoires de diverses manières; nous pouvons entendre, voir, ou encore percevoir au fond de nous. 85% des personnes qui travaillent dans les Mémoires obtiennent de l'information grâce à leur sens de la perception intime; seulement 15% reçoivent une vision intérieure ou entendent une voix. Vous pouvez tout à fait vous attendre à faire l'expérience de la sagesse des Mémoires sous la forme d'une intuition ou d'une réalisation qu'«On dirait vraiment que...» Dans cet univers, on peut tout à fait commencer par là; n'oubliez pas que ce travail peut être très subtil. Pour parvenir à recevoir quelque chose des Mémoires quand on débute, on peut tout à fait adopter l'attitude de «prendre ce qu'on nous donne». Ce qui compte est que vous cherchiez par vous-même à comprendre comment l'énergie et la guidance vous viennent, ce qui vous demandera un peu d'expérience. Où que vous commenciez, votre point

de départ sera parfait pour vous et vous pourrez grandir à partir de là.

Les Mémoires sont dynamiques et interactives. Il ne s'agit pas ici d'une pratique passive; vous n'allez pas ouvrir les Mémoires et vous retrouver bombardé d'énergie et d'informations. En même temps, les Mémoires sont vastes, infinies même, ce qui peut être écrasant. Afin d'éviter de nous sentir submergés et paralysés, nous mettons en œuvre une stratégie très utile: nous posons des questions. Poser des questions, en particulier des questions ouvertes, est un excellent moyen d'accéder à la sagesse. Une question qui commence par «pourquoi» est la question la plus puissante que vous puissiez poser, car le «pourquoi» traite des forces qui conduisent les événements. Souvenez-vous que la préoccupation principale des Mémoires concerne ce que nous sommes en train de devenir au cours de notre voyage d'être humain; par conséquent, la question du «pourquoi» peut offrir un éclairage important. Ce qui se passe dans notre vie est l'effet d'une cause générée en coulisses, et tout ce qui se passe en coulisses compose le «lieu de l'action» dans les Mémoires.

Comme nous l'avons vu précédemment, une question qui commence par «quand» n'est pas très efficace car la question du temps n'est tout simplement pas aussi importante dans les Mémoires qu'elle l'est pour nous ici sur le plan terrestre. Le «quand», dans les Mémoires, se réfère à une chronologie, une séquence d'événements. Si vous souhaitez savoir quand vous rencontrerez votre âme sœur du point de vue des Mémoires, vous la rencontrerez probablement une fois que vous aurez pardonné à votre frère, nettoyé votre sous-sol et aidé votre voisine âgée en dégageant la neige de son chemin. Les Mémoires ne se préoccupent pas de dates et d'heures exactes.

Les questions qui appellent une réponse simple, par oui ou par non, sont beaucoup moins productives que les questions ouvertes. Demander ce que vous «devriez» faire n'est pas utile car savoir ce qu'on «devrait» faire n'a pas sa place dans les Mémoires. Quand vous demandez: «Que devrais-je faire?», les Mémoires suggèrent habituellement que vous «devriez» faire ce qui vous apporte du bonheur ou de la paix, ou que vous «devriez» prendre vos propres décisions.

Il est utile de poser des questions qui vous aident à explorer vos doutes, à éclairer vos questionnements, à gagner en clarté et en compréhension des difficultés qui se présentent à vous. Dans l'analyse finale, nous devons faire nos propres choix et les Mémoires nous soutiendront à cet égard. Le rôle des Mémoires n'est pas de nous priver des opportunités d'évaluer nos options, d'en sélectionner et de vivre avec les conséquences de nos choix. De ce fait, les Mémoires fonctionnent comme une ressource pour nous rendre plus autonomes: plutôt que de décider pour nous, elles nous offrent sagesse, guidance et soutien énergétique dans notre vie. Il en résulte que nous grandissons, élargissons notre conscience et accédons à la guérison.

La voie à suivre

Ce que je viens de vous proposer est la formation express en lecture de Mémoires akashiques. Vous avez maintenant suffisamment d'informations pour utiliser les Mémoires dans le cadre de votre aventure de guérison personnelle. Cela étant, vous ne faites encore que débuter et je voudrais que vous soyez réaliste à cet égard et que vous l'acceptiez: c'est tout à fait bien pour le moment. C'est en pratiquant encore et encore

qu'on gagne en expérience et c'est en gagnant en expérience qu'on s'améliore. Sentez-vous libre d'ouvrir vos Mémoires autant que vous le souhaitez; il n'est pas possible de trop travailler dans les Mémoires. Simplement, si vous en faites trop d'un coup, vous commencerez à vous ennuyer, ou alors vous recevrez encore et toujours les mêmes réponses. À cet égard, les Mémoires sont un chemin qui se corrige lui-même.

Afin d'obtenir les meilleurs résultats possible dans le cadre de votre parcours de guérison spirituelle, concentrez-vous sur les questions qui appellent à la réflexion – je vous en propo-serai – et sur vos propres questions, celles qui vous viendront au fur et à mesure que vous vous approprierez cette pratique. Portez votre attention sur les réponses; ne vous inquiétez pas trop de savoir si la guidance que vous ressentez provient ou non des Mémoires. Avancez pas à pas. La Prière de la voie dit: «Conduis mon attention à la tâche en cours.» Cette phrase vous guidera en toute sécurité jusqu'au cœur de l'Akasha.

Comme je l'ai mentionné précédemment, si vous souhaitez des instructions plus détaillées sur la façon dont se lisent les Mémoires akashiques, vous pouvez recourir à mon livre *Comment lire les dossiers akashiques – Accéder aux archives de l'âme et à son parcours**. J'ai également enregistré un ensemble de six CD portant sur la lecture des Mémoires akashiques**. L'un ou l'autre sera un excellent support pour votre pratique.

---

* *op.cit*

** *How to Read the Akashic Records*, CD audio disponible en anglais.

Je vous laisse avec une dernière réflexion avant de plonger dans le cœur de cet ouvrage. Si vous ressentez des doutes, si vous vous dites que vous n'êtes pas convaincu par ce processus de la Prière de la voie, ce n'est pas grave. Vous êtes tout à fait libre de vous engager dans une pratique de guérison spirituelle *via* une autre méthode qui vous conviendrait mieux. Le travail lui-même est universel. Je vous invite simplement à tenter d'abord le processus de la Prière de la voie, car ce processus a été la clé qui m'a déverrouillé ce système de guérison et il a fait ses preuves auprès de mes élèves, qui se comptent aujourd'hui en milliers. J'espère que ce processus sera pour vous la passerelle idéale pour accéder au système unique de guérison en trois phases que vous allez maintenant rencontrer. Allons-y !

PARTIE 2

NOS BLESSURES SACRÉES : DES POINTS D'APPUI DANS NOTRE RELATION AVEC NOUS-MÊMES

Introduction

Maintenant que vous avez une vue d'ensemble des Mémoires akashiques, que vous avez compris comment accéder à vos Mémoires et que vous en savez un peu plus sur ce que vous pourrez trouver en elles, vous êtes prêt à entrer dans la première phase du parcours de guérison. Cette première phase permet d'explorer la manière dont vos blessures sacrées peuvent être des points d'appui dans votre relation avec votre être intérieur profond. Au cours de cette phase, vous examinerez vos propres blessures, ainsi que l'impact qu'elles ont eu sur vous, le contrôle qu'elles ont pu exercer et l'influence qu'elles ont eue sur la manière dont vous avez structuré votre façon de vous exprimer. Il est temps de découvrir que les appels au secours intérieurs gravés dans vos blessures sont une invitation à une relation plus profonde, plus intime et plus puissante avec la partie la plus riche et la plus précieuse de vous-même.

L'expansion spirituelle est un préalable à la guérison émotionnelle efficace. Quand nous avons un sentiment fort de confiance en la bonté naturelle de la vie, il devient plus facile d'abandonner schémas limitants, douleurs anciennes et idées désuètes. Quand nous nous sentons en sécurité, nous pouvons nous «détendre», non pas dans un inconnu

obscur, mais dans quelque chose de mieux ou de plus grand. Ainsi, je vous invite à avoir des pensées régulières pour tout ce que la vie compte de bon et pour le fait que la vie est par nature digne de confiance. Cela vous soutiendra dans votre parcours et vous permettra d'avancer plus rapidement. Cela peut être aussi simple que de se rappeler que le soleil se lève toujours à l'est, que la gravité ne faiblit jamais et que les saisons suivent un cours prévisible. Le fait d'activer votre conscience de l'harmonie et de l'ordre dans la vie peut vous apporter une force rassurante et équilibrante, alors que vous vous aventurez dans des zones plus chaotiques de vos dimensions intérieures.

Il est utile de pratiquer ces pensées quand vous vous trouvez dans une impasse émotionnelle, par exemple si vous ne parvenez pas à pardonner par peur de valider une injustice, ou si vous vous cramponnez à une sorte de rigidité intérieure afin de vous protéger de nouvelles souffrances. Ces moments sont particulièrement propices pour tenter d'élargir votre vie spirituelle et votre conscience de la nature spirituelle de la vie elle-même. Vous pourrez ainsi étendre votre filet de sécurité énergétique et avancer plus rapidement et efficacement dans le processus de guérison.

Pour vous sortir d'une impasse, vous pouvez vous demander : « Comment puis-je élargir ma conscience de la vérité spirituelle ? » Une grande loi spirituelle dit : « Cherchez, et vous trouverez. » Commencez par chercher la vérité spirituelle de l'idée que la vie est par nature digne de confiance. Ouvrez les Mémoires et demandez à pouvoir reconnaître de quelles façons le monde est bien un lieu sûr : vous avez des amis qui vous soutiennent, par exemple, ou alors, même si vous avez traversé des périodes difficiles, à la fin vous

avez toujours réussi à retomber sur vos pieds. Demandez à voir l'ordre fondamental de la vie sur cette planète. Au fur et à mesure que vous demanderez, vous commencerez à voir plus clairement et quand vous verrez et récolterez des preuves auxquelles vous pouvez vous fier, vous pourrez vous détendre plus profondément au sein du filet de sécurité énergétique. Alors, il vous deviendra plus facile que jamais de lâcher les habitudes anciennes et grandir dans vos nouveaux possibles.

À cet instant de notre parcours, alors que nous entamons la première phase de cette grande aventure, je voudrais insister sur le fait que l'être intérieur profond est une facette de l'âme. Pour rappel, l'âme est cette partie de nous qui sait qu'elle est de nature divine. L'être intérieur profond est cette facette de l'âme qui reconnaît la nature sacrée de l'existence et qui garde le portail de nos ressources ; son rôle lui confère donc de grandes responsabilités et privilèges. L'être intérieur profond est une dimension de l'existence qui protège nos ressources les plus précieuses, telles que notre créativité et notre capacité d'intimité. L'être intérieur profond a l'extraordinaire privilège de déterminer de quelle façon nous allons exploiter et diriger notre énergie vitale.

Un processus de transformation en quatre étapes

Nous allons apprendre comment transformer la relation que nous avons avec nos blessures, afin de pouvoir, en conscience, créer un lien avec notre être intérieur profond. Cette opération se fonde sur une progression en quatre étapes : la conscience

de soi, l'acceptation de soi, l'action appropriée et le choix. Bien que ces qualités soient toutes liées et bien qu'elles travaillent ensemble une fois activées, elles diffèrent tout de même les unes des autres. Alors que vous contemplerez le pouvoir inné de chacune de ces qualités, vous trouverez peut-être que l'une vous concerne plus qu'une autre. Cette information est très importante. Observez bien vos réactions, car elles vous apporteront de quoi nourrir et diriger votre travail de guérison.

La conscience de soi

La première étape est celle de la conscience de soi. À ce niveau, vous vous éveillez au fait que vous êtes vous-même. Vous prenez conscience qu'il y a, au centre profond de votre être, une partie de vous qui a toujours été là et qui vous prête son attention depuis toujours. Il s'agit de votre être intérieur profond : cette partie de vous qui est vous, qui a toujours été vous, qui sera toujours vous. Cette partie vous accompagnait lors de votre premier jour d'école, dans la cour de récréation et quand, à l'adolescence, vous passiez du temps avec vos amis. Cette partie de vous écoute vos histoires, vos disputes, vos commentaires sur vous-même et sur la vie, depuis toujours ; elle écoute ce que vous avez à dire sur tout et sur la façon dont vous menez cette incarnation. Par la conscience de soi, dans le contexte de la guérison et du renforcement de notre relation avec nous-mêmes, nous entendons le fait d'avoir conscience de ce compagnon constant.

L'acceptation de soi

La deuxième étape est celle de l'acceptation de soi. Réellement accepter qui vous êtes, et qui vous n'êtes pas, est une action spirituelle profonde qui produit des résultats incroyables.

La pratique commence avec la discipline spirituelle de vous offrir, à vous-même, un amour inconditionnel. Pour cela, il faut vous accorder une compréhension et une compassion sans limites, quoi que vous fassiez ou ne fassiez pas, quelle que soit votre réaction à telle ou telle situation. L'amour inconditionnel est une idée merveilleuse, mais elle est particulièrement remarquable en tant que pratique spirituelle. Si vous en faites un exercice constant, l'amour inconditionnel facilitera votre guérison et ce, parfois au-delà de vos rêves les plus fous.

L'action appropriée

L'action appropriée est le troisième palier de notre progression en quatre étapes vers la transformation personnelle. À ce niveau, vous abordez la question de l'action que vous entreprenez pour vous-même. Dans tout travail spirituel, il y a des aspects intérieurs et des aspects extérieurs ; en l'occurrence, l'acceptation de soi est une dimension intérieure et l'action appropriée est une dimension extérieure. L'action est un élément très important car nous sommes vivants sur cette Terre. Notre chemin spirituel est plus qu'une simple théorie ; il est quelque chose que nous vivons, quelque chose que nous faisons. Sur ce plan d'existence qui est celui de l'incarnation, de l'énergie qui prend forme, l'un de nos défis premiers est de reconnaître que le matériel est spirituel et que le spirituel est matériel. C'est par l'action que nous parvenons à cette compréhension.

Le choix

La quatrième étape est celle du choix. D'un point de vue spirituel, vous êtes le premier choix pour votre âme : de toutes les possibilités que comporte l'univers, c'est sur

vous que s'est portée sa préférence. Pour certaines personnes, il s'agit là d'un concept radical avec un potentiel transformateur incroyable. Ce palier constitue le fondement principal de votre guérison et les trois autres étapes amènent la structure de votre réalité intérieure dans le présent afin que vous puissiez vous acclimater à cette réalité merveilleuse. Vous découvrirez que, quand vous choisissez d'être avec vous-même, de vous aimer sans condition et d'agir pour vous-même, vous entrez naturellement dans un état d'alignement et de fusion conscients avec vous-même. Alors, l'être intérieur profond ouvre le portail et le trésor unique de la vie incarnée en vous se révèle. L'être intérieur profond libère la puissance, la créativité, la compréhension, l'amour et la joie ; toute la bonté qui est en vous, tout cela trouve son expression à travers vous.

Maintenant que vous connaissez les possibles qui vous attendent, tournons-nous vers les pratiques spécifiques que nous allons employer pour guérir nos relations. Nous commencerons par notre relation avec notre propre être.

CHAPITRE 4

La conscience de soi

Dans ce chapitre, nous allons examiner la conscience de soi. Par «soi», nous entendons le soi décrit précédemment, celui qui nous accompagne depuis toujours : notre être intérieur profond. Pour développer la conscience de soi, il faut explorer un concept clé dans la guérison spirituelle, qui est l'abandon de soi. Prendre conscience des façons dont nous nous abandonnons nous-mêmes est une étape essentielle pour guérir notre relation avec nous-mêmes.

Il est curieux que la question de savoir si nous avons ou non conscience de notre être intérieur profond puisse se poser. Nous sommes avec nous-mêmes tout le temps ; nous ne prenons pas de vacances de nous-mêmes et c'est ainsi que les choses doivent être. Cependant, pour nombre d'entre nous, la conscience que nous avons de notre être intérieur profond s'atténue au fur et à mesure que la vie passe. Qu'est-ce qui pourrait bien causer une telle diminution de conscience, quelles en sont les conséquences ?

Les choix qui, par mépris ou hostilité, outrepassent les élans de l'être intérieur profond, ont pour résultat d'affaiblir de façon significative notre conscience de son existence même. Il en résulte un état de privation : nous nous privons d'une relation sacrée, de notre droit inné à une connexion consciente à notre âme. Dans cette vie, nous avons l'occasion privilégiée d'apprendre à nous connaître nous-mêmes, de développer nos dons, nos talents et nos capacités et de nous amuser. Quand, au lieu de cela, nous nous nions ou nous nous repoussons, ou encore nous tentons d'être quelqu'un d'autre que la personne que nous sommes réellement, nous créons une situation d'abandon et de rejet de soi. Il est impossible de cultiver une relation de conscience de soi si, en même temps, on cherche à se nier ou se minimiser. Ce serait comme tenter d'être éveillé et endormi en même temps. Les êtres humains ne peuvent occuper qu'un seul état de conscience à la fois.

Prendre conscience de l'abandon de soi

Nul doute qu'aucun d'entre nous ne rejetterait délibérément son propre être, à moins que cela ne semble, quelque part, la chose à faire sur le moment. Alors que nous avançons dans la vie, nous cherchons toujours notre propre bien, ce qu'il y a de mieux pour nous. La question que nous devons donc nous poser est celle de savoir ce qui pourrait bien nous convaincre que nous abandonner nous-mêmes est une option viable.

L'abandon de soi est la star incontestée de la renommée des blessures sacrées ; prenons donc cette opportunité d'en prendre davantage conscience. Examinons ce qu'est cet état qui nous affaiblit, son origine, et ce que nous pouvons en faire.

Les Mémoires akashiques révèlent que, chaque fois qu'une âme entame une nouvelle vie, la conscience à ce moment-là détermine le choix d'une famille d'origine. Une famille de naissance particulière est choisie car elle reflète la perception actuelle que nous avons de nous-mêmes, des autres et de la vie en général. Que cela nous plaise ou non, tous les membres de cette famille sont synchronisés; seules des personnes qui partagent des vibrations et un niveau de conscience similaires peuvent être ensemble. C'est l'une des lois fondamentales de l'existence. Vous connaissez peut-être l'adage: «Qui se ressemble, s'assemble»? Il ne peut en être autrement.

Le corollaire de cette vérité est une autre loi de l'existence: celle de la croissance et de l'expansion continues. Bien que les êtres humains ne puissent se trouver que dans un environnement de vibration similaire, l'expansion, l'évolution et le changement ne cessent jamais. Ceci veut dire que nous sommes tout le temps en train de passer d'un aspect de l'être à un autre. Parfois cela se fait lentement, parfois rapidement, mais quoi qu'il en soit, nous sommes toujours en évolution, même quand nous semblons ne pas bouger. En réalité, un état statique est impossible; nous sommes faits d'atomes vivants qui vibrent en continu et, même si cette activité nous est invisible à l'œil nu, elle se produit bel et bien. Nous pouvons ensuite demeurer avec les personnes que nous avons choisies, ou nous pouvons partir; il se passera ce qui doit se passer de mieux pour l'évolution de la conscience. Il y a toujours une opportunité de grandir et de dépasser le point où nous sommes à un moment donné, même si nous sommes dans un endroit fabuleux. Qu'y a-t-il au-delà du fabuleux? Quelque chose d'encore plus splendide! Notre univers est infini, et il est rempli d'opportunités sans fins.

Ainsi, nous rencontrons un autre paradoxe humain. D'un côté, nous choisissons une famille d'origine qui est le parfait reflet de notre niveau de conscience actuel, et d'un autre, nous la choisissons pour nous permettre de grandir et d'évoluer. Nous pouvons donc rester ou partir en fonction de ce que nous dicte notre destinée. Nous entrons dans cette vie avec un certain nombre d'idées, de suppositions et de croyances. Cette situation que nous choisissons nous offre le soutien nécessaire pour refléter notre conscience actuelle, pour nous mettre face à nos vérités intérieures telles qu'elles se manifestent. Les croyances et les vérités personnelles que nous chérissons forment notre réalité sur terre. Le fait de reconnaître et d'assumer la responsabilité de notre réalité nous met en position de nous transformer.

Pendant les sept premières années de sa vie, un enfant fait l'expérience de lui-même comme s'il était la même personne que son parent, ou celui ou celle qui s'occupe le plus de lui. Vous avez choisi les personnes qui prennent soin de vous, afin de pouvoir consolider vos croyances pendant ces premières années, et il en résulte qu'au niveau énergétique, vos croyances se sont solidifiées comme de l'argile au soleil. Ces croyances deviennent alors le filtre à travers lequel vous interpréterez le reste de votre vie. À moins que vous ne connaissiez un certain éveil, et jusqu'à ce moment-là, ces croyances forment les lunettes par lesquelles vous continuerez à voir la vie. Vous développerez un point de vue très spécifique, et tant que vous l'aurez, ce sera sous son prisme que tout prendra forme pour vous, quelles que soient les autres réalités présentes. Tout cela sert à ériger une représentation physique évidente et inévitable de votre socle de croyances qui, quand elle est identifiée, peut être abandonnée.

Pendant ces sept premières années, si la conscience de l'enfant est, de manière générale, contente d'elle-même, l'enfant aura des parents qui seront contents de lui. Si l'enfant est malheureux de qui il est, il choisira des parents qui lui refléteront cette croyance. Il semblerait *a priori* que le parent soit le facteur déterminant dans la perception que l'enfant a de lui-même, mais en réalité, c'est le contraire. En revanche, l'influence du parent est très puissante et elle «verrouillera» les croyances de l'enfant.

Bien sûr, les choses ne se cristallisent jamais à 100% dans un sens ou dans un autre; personne n'est toujours heureux ou toujours malheureux. Nous sommes tous un mélange, avec certains aspects qui sont magnifiques et d'autres qui le sont moins; c'est la nature de la progression de notre âme. Si nous sommes heureux de qui nous sommes la moitié du temps, nos parents nous le refléteront.

Les causes de l'abandon de soi

Si un enfant fait l'expérience d'un besoin d'affection, va vers son parent et voit que son parent n'est pas disponible, cela lui fait un choc et il interprète ce manque de disponibilité comme un rejet. Il est important de comprendre qu'au niveau énergétique, il n'y a aucune distinction entre un réel manque de réponse, un réel rejet du parent qui le fait sentir à l'enfant en ces termes: «Va-t'en. Tu me dégoûtes. Je te déteste!», et une indisponibilité temporaire telle que: «Je donne le bain à ton frère et je dois m'assurer qu'il reste en sécurité: je ne peux pas être là pour toi à cet instant.» Les deux sentiments de «rejet» affectent de la même manière la grille de Lumière qui maintient notre identité et le schéma de rejet et d'abandon de soi se met en place.

Une autre forme d'interaction qui génère un schéma douloureux d'abandon de soi, de rejet d'amour, y compris d'amour de soi, est celle qui mélange les messages d'amour et ceux de punition : «Je te punis (te crie dessus, te tape) parce que je t'aime!» Ce type d'attitude est complètement déroutant, et l'enfant apprend à interpréter la punition, la colère et le jugement comme étant de l'amour. Quand cette expérience se répète et se solidifie dans la grille de Lumière, l'enfant commence à rechercher le rejet et la maltraitance, non pas parce que c'est ce qu'il veut réellement, mais parce que la souffrance qu'il ressent se retrouve maintenant mêlée à l'amour dont il a besoin.

L'abandon de soi peut même résulter d'un sentiment de compassion. Si un parent souffre, que cette douleur soit d'origine physique ou émotionnelle, l'enfant peut s'abandonner lui-même et offrir son amour et son soutien à son parent. Il s'agit là de la réponse la plus naturelle chez l'être humain, et dans son intention d'origine, elle est une preuve d'amour. Là où il y a un problème, c'est quand l'enfant ne voit pas que la Lumière est présente chez son parent parce que le parent ne la voit pas lui-même.

Quand de telles idées – que nous sommes rejetés, que ce soit vrai ou non, que c'est bien d'être rejetés parce que cela veut dire que nous sommes aimés, que nous abandonner nous-mêmes pour prendre soin d'autrui est bien – sont mises en place, alors notre relation avec nous-mêmes est remplie de souffrance. Nous baignons alors dans la confusion et il ne nous est guère possible de vivre une relation satisfaisante avec notre être intérieur profond. Certains exemples que j'ai décrits peuvent sembler extrêmes, et ils le sont, mais sachez qu'ils sont dans un continuum de l'expérience humaine. La plupart d'entre nous auront souffert d'un peu de ceci et d'un

peu de cela. Toute combinaison de ce type de dynamique parent-enfant peut être une recette de souffrance.

Quand ces croyances se mettent en place et deviennent la structure interne à travers laquelle nous interprétons nos expériences de vie, notre grille de Lumière personnelle répond et s'adapte pour les refléter.

La progression suivante résume certains principes que nous avons abordés jusqu'à maintenant. D'abord, vous entrez dans cette vie avec un niveau de conscience très spécifique, en choisissant des personnes et des circonstances qui vous aideront à voir ce que vous considérez être la vérité. Ensuite, votre grille de Lumière, ou votre schéma, se retrouve profondément marqué par des expériences douloureuses de rejet et de confusion. C'est ici qu'intervient la bonne nouvelle : les Mémoires akashiques contiennent le plan, l'empreinte de votre âme et le schéma de votre grille de Lumière. Alors que vous vous examinez dans la bonté et la sécurité des Mémoires, la grille change, rapidement et facilement. Vous pouvez, vous-même, faire bouger les énergies dans votre grille et, quand vous décidez de vous débarrasser d'anciens schémas, vous pouvez choisir d'en créer de nouveaux. C'est incroyable !

Néanmoins, jusqu'à ce que vous enclenchiez ce changement, des sentiments comme l'abandon de soi, le rejet de soi et la confusion quant à ce qu'est l'amour peuvent dominer votre grille et filtrer vos croyances, ce qui peut donner lieu à de nombreuses difficultés. Par exemple, il peut vous arriver de rencontrer des personnes qui vous apprécient et vous aiment réellement, qui tentent sincèrement de vous rencontrer dans l'amour, mais de votre côté, vous manquez de « récepteurs », d'un point de vue énergétique, pour recevoir leur énergie

d'amour et de soin. Il est tout simplement impossible pour vous de recevoir leur amour, de laisser leur bonne volonté toucher votre cœur. C'est triste à dire, mais malgré vos bonnes intentions, vos désirs et même vos stratégies délibérées pour tenter d'amener plus d'amour dans votre vie, vous êtes peut-être incapable de recevoir ou de garder leur énergie d'amour.

Conduire l'attention vers l'intérieur

Nous sommes nombreux à suivre un chemin spirituel depuis un certain temps et à avoir passé des dizaines d'années à travailler sur nos relations problématiques avec autrui. Nous avons abordé les effets destructeurs de nos douloureuses interactions avec les autres, ainsi que le préjudice dont a souffert notre propre développement. Parfois, nous pouvons peut-être entrapercevoir un soulagement, mais cela ne dure jamais. Nos efforts sont passés à côté de la véritable cible : ils ont été sincères, mais mal dirigés. Nous avons guidé notre attention vers l'espace qui existe entre nous et les autres, alors que la source de la difficulté et la force de transformation se trouvent au fond de nous.

Maintenant, plus que jamais, nous sommes tous responsables de la condition de notre propre grille de Lumière. Notre tâche, en tant qu'êtres qui s'éveillent, est d'ajuster nos propres schémas. C'est à l'intérieur de nous que réside notre autorité, et alors que nous trouvons des solutions à nos malentendus intérieurs, notre vie extérieure s'harmonise. Il est vain d'espérer que les autres nous acceptent d'abord et que nous nous acceptions ensuite : nous ne le ferons pas. Il est de notre responsabilité de devenir des « accepteurs de soi ». Une loi fondamentale de l'univers dit : « Personne ne peut

vous donner ce que vous vous refusez à vous-même.» En d'autres termes, les autres ne peuvent vous donner au-delà de ce que vous êtes vous-même prêt à vous accorder. Si, comme la plupart d'entre nous, vous avez en vous un mélange de certaines des difficultés que j'ai décrites, une dose de rejet de soi et un zeste d'abandon de soi, les personnes autour de vous, qu'elles en aient l'intention ou non, refléteront ce tourbillon d'idées à travers la façon dont vous percevez leurs actions. En revanche, si vous faites le ménage dans vos mythologies personnelles, vous verrez que les autres vous traiteront avec de plus en plus de respect et de compréhension.

Notre objectif de guérison est de parvenir à un espace dans notre relation avec nous-mêmes, où nous sommes libres de toute envie de nous quitter nous-mêmes, où nous pouvons rester avec nous-mêmes quoi qu'il se passe, où nous nous honorons avec bonté et dignité. Une fois que nous avons reconfiguré ainsi notre grille de Lumière, c'est-à-dire une fois que notre comportement envers nous-mêmes se couronne d'honneur, les autres ne peuvent que nous traiter de même. C'est la loi, et nous l'apprenons dans les Mémoires akashiques. Quand nous ajustons notre grille de Lumière, nous attirons l'amour et le soutien. Rien qui ne soit pas à ce niveau ne peut entrer dans nos royaumes intérieurs; tout ce qui n'est pas à la hauteur s'évanouit.

Gardiens de la meilleure partie de notre être

Une autre dynamique qui se produit et qui a le pouvoir de modifier notre grille de Lumière porte sur la fonction de gardien de notre être intérieur profond. Quand des schémas

destructeurs sont créés et encodés dans la grille, le gardien joue son rôle : les parties de nous-mêmes qui sont blessées et vulnérables agissent pour protéger nos richesses intérieures et mettre en sûreté nos plus grandes qualités. Quand nous sommes en détresse, réelle ou imaginée, la partie la plus profonde de notre être entre en action et rassemble tout ce qui nous est le plus cher à ce moment-là, afin de le préserver. Nous pouvons croire que nos meilleurs traits de caractère, nos idées et notre énergie sont perdus, mais ce n'est pas le cas ; ils sont tous mis en sûreté en attendant de pouvoir être libérés. Lorsque nous nous connectons à notre être intérieur profond, nous pouvons à nouveau accéder à ces richesses.

Il n'est pas nécessaire d'avoir eu une enfance en totale disharmonie pour perdre sa connexion à son être intérieur profond. Vous pouvez être un enfant curieux de la vie, très créatif, qui se lie avec les gens et possède une intuition claire ainsi que d'autres belles ressources : cependant, quand vous rencontrez des difficultés, votre relation avec vos ressources personnelles se trouve altérée, même si vos ressources sont riches. Quand vous êtes en détresse, ces aspects positifs de votre nature profonde se cachent en attendant de pouvoir refaire surface en toute sécurité. Le problème est que le temps ne domine pas dans notre monde intérieur et que donc nous ne pouvons pas dire quand nous pouvons sans danger ressortir ces aspects au grand jour. Les événements qui nous influencent considérablement, qu'ils datent de ce matin ou d'il y a quarante ans, l'emportent et absorbent notre attention. Cependant, quand nous les examinons dans les Mémoires, nous pouvons directement reprendre contact avec toutes les magnifiques parties de notre être, enfouies par souci de protection, et les libérer pour qu'elles puissent nous venir en aide. À la fin, nous devenons capables de voir que rencontrer

et nous lier d'amitié avec notre être intérieur profond nous permet de rétablir consciemment le lien avec les aspects les plus précieux de nous-mêmes, et les réintégrer.

Un sentiment faible ou distant de conscience de soi, c'est-à-dire une perception obscurcie de notre être intérieur profond, peut prendre des formes diverses et variées, et générer une palette de symptômes. Nous aurons du mal à nous entendre nous-mêmes, à comprendre ce que nous voulons dire, à savoir ce que nous voulons et même à connaître nos préférences. Si nous manquons de lien à la sagesse inhérente de l'être intérieur profond, nous pouvons manquer de décision ou alors nous engager dans l'autre direction en faisant des choix sans réfléchir sérieusement aux conséquences ; dans l'un ou l'autre cas, nous pouvons nous retrouver à accorder trop d'attention aux opinions d'autrui et à dépendre de leur approbation. Il est difficile de maintenir des relations satisfaisantes quand nous sommes dans cet état. Nous courrons le risque de développer l'habitude de chercher auprès d'autrui des figures maternelles ou paternelles. Or, nous n'obtiendrons rien de fructueux dans ce genre de dynamique, que ce soit pour nous-mêmes ou pour l'objet de notre attention.

Il existe un autre moyen. Rencontrez-vous, vous-même, dans les Mémoires akashiques. Il est temps pour vous de refaire connaissance avec vous-même.

Les Réflexions akashiques

Je propose les exercices suivants, que j'appelle des Réflexions akashiques, pour vous soutenir dans votre progression.

Comme c'est la première fois que vous rencontrez ces exercices, je voudrais vous présenter un petit guide pour vous aider à les aborder. Vous pouvez les utiliser de diverses manières ; je vous invite donc à tenter toutes les approches possibles décrites ici, puis à choisir celle qui vous convient le mieux.

Révisez le processus de la Prière de la voie avant d'ouvrir vos Mémoires pour la première fois (voir la section sur l'utilisation de ce processus au chapitre 3), et souvenez-vous qu'il est important de faire preuve de discipline quand vous utilisez les Mémoires, d'être responsable du temps que vous passez en elles et de noter ce que vous y découvrez. Si vous faites tout cela, vous pourrez aller plus profondément dans les Mémoires et il vous sera plus facile de noter vos progrès. En revanche, s'il est utile de faire preuve de discipline dans votre utilisation de la Prière, vous verrez qu'il est bénéfique d'être flexible à d'autres égards. Par exemple, tentez de voir quel moment de la journée est le plus productif pour vous. Certaines personnes font un excellent travail le matin ; d'autres préfèrent le soir. Essayez les deux et voyez ce qui marche pour vous. Par ailleurs, je pense qu'il est très bénéfique de dédier un endroit particulier à votre travail intérieur ; plus vous passerez du temps dans cet endroit, plus il se chargera en énergies akashiques, ce qui, à son tour, nourrira votre parcours. Prêtez attention au moment de la journée et à l'endroit pour travailler qui sont les plus propices pour vous.

Quand vous examinerez les Réflexions akashiques, vous verrez qu'elles comportent une série de questions ou d'idées à proposer à vos Mémoires. Accordez-vous un temps d'expérimentation avec ces questions et ces idées. Selon les sujets, il sera peut-être plus approprié d'amener une question à la fois, à vos Mémoires ; prendre les choses tranquillement

au lieu de vous précipiter vous servira peut-être mieux. Si vous ressentez l'envie d'aborder plus d'une question à la fois, essayez et voyez si cela vous convient. Ce qui compte est de voir comment vous réagissez à ces questions; si vous vous sentez énergisé et que vous avez envie d'avancer d'un bon pas dans le travail, allez-y. C'est de votre processus de guérison dont il s'agit ici, et vous trouverez le rythme et la cadence qui vous conviennent.

En règle générale, ne vous contentez pas de clichés dans vos Mémoires. Si une réponse semble superficielle, demandez plus de détails. Par exemple, si vous posez une question sur votre mission de vie et que vous recevez pour réponse que vous êtes une présence de guérison ou une bénédiction pour votre famille et pour vos amis, c'est agréable à entendre mais c'est plutôt vague; creusez alors pour obtenir plus d'indications. Quel genre de présence de guérison? Qu'est-ce que cela signifie que d'être une bénédiction pour autrui? Quel genre de guérison suis-je là pour offrir, comment puis-je développer cette qualité? Dois-je faire quelque chose de cette information, ou est-ce simplement quelque chose que je dois savoir? Il est tout à fait approprié de creuser dans vos Mémoires afin d'obtenir des informations plus complètes et détaillées. Demandez, et vous recevrez.

Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'une progression vers la guérison, donc d'un processus vivant et changeant. Vous grandirez et vous vous développerez tout au long de ce travail, et votre façon d'aborder différents sujets évoluera également. Laissez-vous aller dans votre propre flux intérieur. Certaines sessions seront peut-être rapides et faciles, alors que d'autres seront un peu plus ennuyeuses et laborieuses. Ne portez pas de jugement sur votre expérience; souvenez-vous

des principes absolus de l'Akasha : «Ne jugez pas», «Ne craignez pas» et «Ne résistez pas».

Certaines questions auront sans doute des conséquences explosives, comme si vous aviez dégoupillé une grenade ; d'autres n'auront peut-être aucun effet et vous sembleront fades ou inertes. Si vous revenez plus tard à ces questions, ne soyez pas surpris si celles qui vous avaient paru inertes se trouvent maintenant très chargées, ou si celles qui avaient manifesté de la puissance sont devenues fades. Le principe le plus important de tous est de vous laisser à vous-même une chance. Ce n'est pas une course ; vous n'avez pas à boucler toutes les questions afin de franchir une ligne d'arrivée dans un temps imparti.

Les résultats que vous obtiendrez dépendront de vos efforts. De petits efforts donneront de petits résultats, alors qu'une attention engagée et continue favorisera de riches retours. Le choix vous appartient. Accordez-vous l'opportunité de découvrir ce qui marche réellement pour vous au regard de votre propre guérison grâce aux Mémoires. Si vous vous ouvrez aux meilleures façons possible de travailler dans vos Mémoires uniques, vous ne pourrez pas vous tromper. Ne vous étonnez pas si votre progression ne suit pas une ligne droite, car ce parcours se fait sur un chemin qui serpente à travers un paysage varié. La seule façon de s'écarter du chemin est de cesser le travail pour de bon, alors si vous faites preuve de grands efforts et d'une attention engagée, vous ne vous égarerez pas de la voie qui mène à la guérison véritable.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches d'amener à votre esprit une difficulté qui vous contrarie en ce moment et qui trouve sa source dans un manque de conscience de soi. Donnez un maximum de détails quand vous décrivez cette difficulté. Votre histoire raconte ce qui a réellement eu lieu et elle n'est jamais vague. Examinez la situation et observez pourquoi elle vous gêne. Les Mémoires akashiques contiennent l'histoire de votre âme à travers le temps, donc il est très précieux de relater très clairement tout ce que comprend votre expérience. Prenez environ quinze minutes pour recevoir tout ce qui peut se manifester à vous.

Fermez vos Mémoires

- Si vous le souhaitez, notez dans un carnet tout élément de votre expérience que vous pourriez vouloir réexaminer plus tard.

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir comment vous vous êtes endormi à vous-même ou de quelles façons vous n'avez pas été conscient de votre être intérieur profond.
- Demandez-leur de vous révéler, de leur point de vue plein de compassion et de compréhension, comment ce manque de conscience vous a affecté dans votre vie de tous les jours. Notez tout ce qu'ils semblent vous indiquer, que cela vous vienne par le biais d'images ou de ressentis. N'évaluez rien ; prenez simplement note de ce que vous recevez.

Fermez vos Mémoires

CHAPITRE 5

L'acceptation de soi, ou la pratique spirituelle de l'amour inconditionnel de soi

Il existe deux dimensions interconnectées dans l'univers de la guérison spirituelle : une dimension intérieure et une dimension extérieure, et ces deux dimensions sont reliées pour former une seule unité. De ce fait, tout changement permanent requiert un engagement réel dans ces deux dimensions. Une modification dans une seule dimension peut produire en nous un certain soulagement ou un ajustement temporaire, mais cet état restera incomplet et impermanent. L'objectif est de nous libérer totalement de tous les obstacles qui nous empêchent de faire l'expérience de notre propre bonté et pour atteindre cet objectif, une approche approfondie est nécessaire. C'est sur cette approche que porte notre travail ensemble.

Une transformation intérieure qui n'est pas associée à une action adéquate ne durera pas sur le plan physique.

Une expression externe et tangible de l'évolution intérieure est nécessaire afin que cette évolution puisse s'ancrer en tant que nouvelle norme de qui nous sommes. De la même manière, un changement extérieur qui n'est pas soutenu par une réalité intérieure correspondante s'éteindra. S'ils n'entrent pas en résonance avec les perceptions et la conscience intérieures, les plus simples changements comportementaux et nouvelles activités ne peuvent se maintenir dans le temps, même avec les meilleures intentions et une volonté herculéenne. Si nous souhaitons faire évoluer notre sentiment actuel de blocage et d'insatisfaction pour atteindre un état de paix et d'épanouissement, les aspects intérieur et extérieur de notre vie doivent évoluer en tandem.

Puiser dans le réservoir intérieur infini de l'acceptation de soi

Nous avons tous en nous un réservoir qui a la capacité et la responsabilité de nous offrir une acceptation émotionnelle complète et sans réserve. Le fait de tolérer et de «supporter» n'ont aucune place dans cette dimension: il s'agit ici d'une acceptation infinie et d'une appréciation véritable de qui et comment nous sommes et ne sommes pas.

Le jugement et la condamnation n'existent pas dans cette partie de vous-même; ici, vous ne pouvez jamais faire d'erreur. Même si vous avez un comportement ou des pensées ridicules, êtes de mauvaise humeur, avez une attitude répréhensible, même si vous vous apitoyez sur votre sort ou vous comportez d'une manière tout à fait déplacée, cette partie intérieure de vous-même se lèvera et dira: «Bien sûr que c'est ce que tu

ressens!» ou «Bien sûr que tu as fait ça!» ou encore «Bien sûr que tu n'as pas fait ça!» Notez que ce réservoir intérieur dit: «Tu ressens» et non pas «Je ressens»: cette partie de vous-même adopte le ton d'un parent bon et aimant qui réconforte son enfant. Il peut y avoir d'autres moments où la voix émergera différemment, sur un ton plus proche du vôtre: «Bien sûr que c'est ce que je ressens!», mais quelle que soit la manière dont elle s'exprime, cette acceptation de soi radicale est un antidote puissant à toute forme de condamnation de soi possible.

Dès que vous exprimez à vous-même ce sentiment de «Bien sûr!», vos difficultés commencent à se dissoudre, et toute résistance que vous pouviez avoir contre vous-même et votre expression personnelle s'affaiblit. C'est comme si vous débranchiez le câble d'alimentation de l'énergie qui nourrit la négativité. Cette compréhension, si elle est appliquée en toute conscience, déconstruit l'échafaudage intérieur du rejet de soi. Alors que les mots d'acceptation totale montent, qu'ils soient prononcés par une personne qui prend soin de vous ou par vous-même en validant votre expérience, la rigidité intérieure dont vous faisiez preuve se ramollit, le stress s'écoule, un espace s'ouvre à l'intérieur de vous qui vous permet de vous voir et de vous comprendre plus clairement qu'avant.

Nous savons combien les jugements sur soi et les brimades peuvent prendre le contrôle. Quand nous montrons notre humanité et nos imperfections, ou quand nous échouons à satisfaire nos propres attentes, nous pouvons réagir envers nous-mêmes de diverses manières qui toutes sont plutôt inutiles. Nous pouvons par exemple devenir frustrés, nous mettre en colère ou nous montrer dédaigneux. Notre conversation intérieure devient dure, irrespectueuse, condescendante, moqueuse: «Oh, arrête un peu!», «Espèce d'idiot!»,

«Remets-toi!», «Comment as-tu pu?», «Pourquoi n'as-tu pas...?» La liste est longue et elle peut se décliner à l'infini.

Quand nous nous réprimandons, notre détresse se verrouille en nous au niveau énergétique. Le rejet et la résistance agissent comme de la colle forte qui adhère entre les émotions et le corps énergétique. Les réactions négatives fixent en place l'objet de leur mépris, cet objet se fige et nous nous retrouvons pris en otages par ce que nous méprisons. Si nous restons suffisamment longtemps à écouter ces paroles dures envers nous-mêmes, notre système les absorbe et à la longue, nous devenons ce que nous condamnons. C'est quelque chose de très pénible à vivre.

Si le rejet et la résistance agissent comme de la colle forte entre le corps émotionnel et le champ énergétique, l'acceptation et l'appréciation agissent comme du Téflon. Quand nous faisons activement preuve d'acceptation et d'appréciation de nous-mêmes, nos réactions à nos pensées et actions glissent en nous et nous maintiennent dans la réalité du présent. Toute réponse qui nous déplaît peut simplement surgir et puis passer son chemin; nous pouvons en faire l'expérience et puis en finir. Cependant, cela requiert une certaine intrépidité et une attitude libre de tout jugement. Heureusement pour nous, ces qualités sont disponibles en abondance dans nos Mémoires: elles font partie des principes régisseurs de l'Akasha. Si nous trouvons que nous avons du mal à fabriquer tout seul un peu d'acceptation de nous-mêmes, nous pouvons en trouver plus qu'il ne nous en faut dans nos Mémoires et l'utiliser jusqu'à ce que nous parvenions à la cultiver par nous-mêmes.

Comment pouvons-nous appliquer une acceptation de soi inconditionnelle? C'est étonnamment simple et je l'ai même

déjà expliqué. Quoi qu'il se passe vous concernant, quelle que soit votre réaction à une personne, à une situation ou à un événement, quelles que puissent être la petitesse ou l'immaturité de votre conduite à un moment donné, répondez à vous-même dans la langue du grand réservoir d'acceptation de soi qui est en vous: «Bien sûr!», «Bien sûr que c'est ce que tu ressens», «Bien sûr que j'ai fait ça», «Bien sûr que je n'ai pas fait cette autre chose», «Bien sûr que c'est ce que tu penses» C'est très simple à l'usage, mais c'est également une pratique spirituelle où nous nous accordons un amour inconditionnel. Quand nous nous engageons dans ce schéma de pensée, l'amour inconditionnel de soi quitte la sphère de la «bonne idée» et entre dans celle de l'action. Du fait que nous sommes sur le plan terrestre, c'est-à-dire le plan de l'incarnation, de la prise de forme physique des idées, nous ne pouvons mieux manifester nos véritables sentiments d'amour inconditionnel à l'égard de nous-mêmes. Par cet acte, nous créons le monde dans lequel nous voulons vivre. Sur le long terme, nous pouvons développer la capacité d'étendre cette acceptation pratique à autrui, mais pour le moment, le premier pas que nous devons prendre pour guérir grâce aux Mémoires akashiques est de nous focaliser sur nous-mêmes.

À ce stade, il convient peut-être d'analyser brièvement ce que nous pouvons entendre par pratique spirituelle. Il est possible que la réaction que je viens de décrire semble trop facile pour pouvoir être considérée comme telle. Une pratique spirituelle qualifie toute action, conduite ou pensée qui, quand elle est délibérément répétée, soutient notre relation consciente avec le divin et établit en nous un espace dans lequel la force vitale peut mieux couler. En réalité, tout ce que nous faisons avec une intention délibérée, qui nous permet de mieux prendre conscience de notre connexion à la réalité divine, peut être considéré comme une pratique

spirituelle. Marcher dans la nature, prier, méditer, servir les autres sont parmi les pratiques spirituelles les plus généralement reconnues. Faire de l'exercice, pratiquer un yoga, respecter un régime alimentaire, tout ce qui nous encourage enfin à reconnaître notre relation continue avec la vie divine, peut être une pratique spirituelle.

En vous accordant effectivement de l'acceptation, de la compassion et de la compréhension, vous adoptez une façon délibérée et lucide de prendre davantage conscience du divin toujours présent en vous. C'est une manière de vous aligner avec qui vous êtes réellement, de reprendre contact avec cette partie de vous-même qui est la plus tendre, la plus vulnérable. Au fur et à mesure que vous pratiquerez cette façon de vous relier à vous-même, vous commencerez à vous faire plus confiance, vous pourrez vous détendre et être plus présent. Pourquoi ne serait-ce pas le cas? Vous vous traitez mieux! Vous devenez digne de confiance. En vous accordant la bonté et le respect que vous méritez, de nouvelles vérités intérieures qui font partie de vous se révéleront. En vous traitant avec grande bonté par l'utilisation de mots libres de toute négativité, de toute condamnation et de tout jugement sévère, vous réinitialiserez la grille dans votre champ énergétique. Les améliorations au sein de votre grille de Lumière vous soutiendront, alors que vous continuerez à avancer dans cette nouvelle façon d'interagir avec vous-même. C'est alors que vous vous offrirez ce que vous cherchez depuis des années. Et paradoxalement, c'est en vous l'accordant que les autres pourront enfin vous donner ce que vous désirez. Les gens autour de vous réagiront ainsi tout à fait naturellement car votre nouveau schéma essentiel démontrera comment ils doivent être avec vous. Tout personne ou toute chose qui ne serait pas capable de coopérer avec ce niveau supérieur de votre être disparaîtra de votre vue.

La pratique délibérée de l'amour inconditionnel de soi *via* cette réponse à soi-même très simple qu'est «Bien sûr», créera un climat d'acceptation et de non-jugement qui vous permettra d'avoir une relation plus positive, plus honorable, avec vous-même. Plus vous aurez confiance en vous et plus vous vous prouverez encore et encore que vous êtes une personne «sûre»; vous vous étreindrez naturellement et vous vous sentirez aimé, chéri, estimé et apprécié par la personne qui compte le plus: vous-même. Si vous êtes en sécurité avec vous-même, toutes les autres relations dans votre vie commenceront à développer cette même qualité de sécurité. Dans cette atmosphère de sécurité et de confiance, vous verrez avancer toutes les facettes qui vous composent pour s'aligner avec votre être intérieur profond. Il s'agit là du fondement de l'étape suivante de votre progression dans la guérison: faire la paix avec ce qui est.

La clé de l'acceptation de ce qui est

Afin de dépasser notre niveau actuel, c'est-à-dire là où nous en sommes en ce moment, nous devons faire la paix avec ce qui est. Cependant, il nous est impossible de nous réconcilier avec des réalités que nous condamnons ou que nous trouvons dangereuses. Ainsi, nos perceptions de nos difficultés, même les plus grandes, doivent être modifiées, afin que la simple pensée de ces difficultés ne nous jette pas dans des états d'agitation ou de détresse. Idéalement, nous devons parvenir à reconnaître que toutes les conditions et toutes les circonstances soutiennent notre sensibilisation grandissante à notre propre bonté intrinsèque. Quand nous devenons capables d'identifier les avantages de toutes les situations et de voir

la valeur qu'elles ont pour nous, nous pouvons atteindre un niveau supérieur de paix.

Si nous pratiquons régulièrement l'amour inconditionnel de soi, la résistance et le rejet perdent de leur puissance. Savoir que nous sommes réellement avec nous-mêmes nous donne la stabilité dont nous avons besoin pour grandir encore, dans plus d'amour, de compréhension, de bonheur et de satisfaction. Nous sommes perpétuellement en train de grandir dans des états élargis d'amour qui peuvent revêtir de nombreuses formes. C'est là le grand défi et le sens profond du parcours de notre âme à travers le temps: découvrir sa propre perfection. Nous cherchons toujours notre propre bien, dans le cadre d'un processus d'expansion de notre capacité à aimer et à être aimé, et de libération de tout obstacle à l'essence fondamentale de qui nous sommes. Notre chemin est une odyssée dans laquelle nous sommes engagés pour parvenir à accepter et nous acclimater à plus d'amour, de Lumière, de paix, de puissance et de joie.

Tout dans notre expérience globale est conçu pour nous soutenir dans cette évolution, que nous percevions les moments de cette expérience comme positifs ou négatifs. La question devient alors: «Quand mon expérience me semble négative, que m'apporte-t-elle?» Il y a une façon élégante et simple de trouver une réponse à cette question quand nous la formulons dans les termes suivants: «De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi?» Si nous sommes en détresse extrême, nous demandons: «De quelle manière cette expérience pourrait-elle bien être bonne pour moi?» Ces questions sont extrêmement chargées et nourrissent cette pratique puissante, car notre esprit adore les questions et nos processus de réflexion iront toujours dans la direction

des réponses. Peu importe si les questions sont positives ou négatives, utiles ou inutiles. Notre esprit veut répondre à des questions et trouver des solutions à des problèmes; c'est ce qu'il préfère faire.

Pour reconnaître que tout dans votre vie est là pour soutenir le parcours de votre âme, il faut s'engager dans les deux pratiques spirituelles que je viens de décrire. Quand vous êtes en détresse, reliez-vous à vous-même et offrez-vous de l'amour inconditionnel. Votre première réaction sera de vous dire: «Bien sûr», ce qui générera toujours un plus grand sentiment de calme. Ensuite, une fois que vous vous sentirez un peu plus tranquille, posez-vous la question: «De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi?» La forme de cette question peut varier, par exemple: «Que m'apporte cette expérience?», ou «Comment cette expérience m'aide-t-elle à connaître ma propre bonté ainsi que celle des autres?», ou encore «Comment cette expérience pourrait-elle bien m'aider?» Le fait de poser ces questions attirera votre attention vers de réelles possibilités d'évolution et révélera les opportunités de guérison qui se cachent dans les événements douloureux.

Je vais vous donner un exemple. Si mon enfant est malade, je peux ressentir de la peur et de l'épuisement. Cependant, si je parviens à observer cette expérience du point de vue de l'âme, je peux reconnaître le caractère terrible de l'expérience en disant «Bien sûr!» à tout l'éventail de mes émotions et je peux ensuite, peut-être, dépasser certains anciens schémas, tels qu'une réticence ou une incapacité à demander de l'aide. La maladie de mon enfant peut ainsi devenir le catalyseur qui m'aidera à reconnaître qu'il est légitime de demander de l'aide, qui me permettra de mûrir spirituellement du fait de cette réalisation et qui m'amènera à mettre en action la

nouvelle sagesse ainsi gagnée. Il est possible qu'à ce stade de mon évolution spirituelle, je n'aurais pas été capable de demander de l'aide pour moi-même, mais que ma détresse quant à la maladie de mon enfant m'aura permis de franchir ce cap vital. Et, alors, ma question: «Comment cette expérience pourrait-elle bien m'être utile?» trouve sa réponse.

Je sais que cela peut paraître un peu étrange au début, mais si vous persévérez à formuler ces idées quand vous rencontrez des difficultés, même lorsque ces dernières semblent déroutantes et vides de sens, vous comprendrez beaucoup de choses et vous gagnerez d'importantes prises de conscience. Ce genre de processus est très libérateur et le fait de soulever de telles questions vous remplira d'énergie pour deux raisons. D'abord, ce processus vous met dans un état réceptif, ce qui est essentiel si vous souhaitez grandir et dépasser votre niveau actuel, car pour sortir d'un blocage, vous devez vous ouvrir à de nouvelles idées. Ce sont vos vieux schémas qui vous ont amené au blocage. Deuxièmement, même si cela peut être inconfortable de ne pas encore connaître les réponses, poser des questions ouvre à de nouveaux possibles. Quand vous ne comprenez pas ce qui se passe ou comment vous conduire dans une situation donnée, admettre cette confusion vous projette dans un espace où de nouvelles solutions, perspectives et probabilités peuvent se révéler. L'enquête elle-même, le fait de poser une nouvelle question, vous éloignera de vos anciens schémas, en particulier ceux qui impliquent une victimisation, et vous amènera à un plus haut niveau de responsabilité et d'autonomie personnelles.

L'un des plus grands défis pour ceux qui s'éveillent en ce moment est de parvenir à trouver la Lumière dans toute situation. Cela ressemble peut-être à une jolie notion spirituelle,

mais en réalité il s'agit d'un exercice exigeant et, quand nous y parvenons, nous ressentons une remarquable libération. Je pense que nous sommes d'accord pour dire qu'il est facile de trouver la Lumière et l'amour en temps de paix et d'harmonie. En revanche, quand votre cœur est brisé, quand vous avez perdu votre emploi ou quand vous avez subi une injustice ou une blessure physique, trouver la Lumière et de l'amour peut ressembler à l'un des travaux d'Hercule. Rassurez-vous, les situations extrêmes de ce genre offrent les meilleures opportunités qui soient pour l'évolution de votre âme : celles de chercher et de trouver la Lumière, quelles que soient les conditions, de tenir la barre et connaître la paix véritable, quelle que soit la tempête. Ce sont là les privilèges et les responsabilités de tous ceux d'entre nous qui s'éveillent à notre époque.

Le fait de demander : « De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi? », « Que m'apporte cette expérience? », « Comment cette expérience m'aide-t-elle à connaître ma propre bonté ainsi que celle des autres? » vous permet de voir tous les éléments qui se combinent pour vous aider à prendre conscience de votre nature véritable. Il faut comprendre que ce n'est pas la même chose que de vous demander quelles leçons vous pouvez tirer de la situation difficile que vous vivez. Il y a une seule et unique leçon à apprendre : celle de la bonté intrinsèque de votre propre âme. À la fin, c'est ce vers quoi tendent tous les apprentissages moins importants. Nous savons déjà que la meilleure réponse à la question du « quoi » est de découvrir enfin notre propre perfection, notre propre nature divine. Alors, quand les Mémoires akashiques offrent des réponses au « comment », c'est pour nous aider à avancer vers cette réalisation ultime.

Quand nous demandons: «De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi?», il est également important d'assumer la responsabilité personnelle de notre expérience. Nous devons reconnaître que tout ce qui survient dans notre expérience résulte de notre conscience. Il ne s'agit pas là d'une accusation, ni de quelque chose de négatif: cela est, tout simplement. Quand nous considérons que tout ce qui se déroule survient pour nous soutenir, pour nous apporter quelque chose, il nous devient plus facile d'assumer cette responsabilité et cette posture nous amène au point central d'appui qui est en nous, où nous pouvons recevoir les bienfaits de tout ce que la vie a à offrir et gracieusement refuser tout ce qui n'apparaît pas comme une connexion. L'absence de résistance, de rejet et de jugement nous permet d'entrer dans la danse des événements, plutôt que de rester pliés ou brisés sous le poids de notre expérience d'être humain. Alors, nous trouvons notre lumière intérieure et nous nous préparons à un merveilleux tour de manège.

Je vous propose maintenant une nouvelle série de Réflexions akashiques. Expérimentez-les pour appliquer les idées dont nous venons de débattre. Ces Réflexions traitent toutes du même thème de l'amour inconditionnel de soi, mais de points de vue différents. Il est possible que l'une de ces Réflexions vous semble particulièrement utile à ce stade-ci de votre vie, alors que les autres vous parlent moins. C'est normal; essayez-les toutes au fil du temps. Prêtez attention à ce qui résonne en vous et laissez-vous aller dans la pratique. Tout ce processus est en train de vous conduire vers une relation plus profonde avec vous-même, et c'est une occasion pour vous de suivre votre guidance intérieure. À travers cette dernière, vous atteindrez les résultats qui sont les meilleurs pour vous.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Vous avez en vous un réservoir infini d'appréciation et d'amour inconditionnels de vous-même, pour la personne que vous êtes. Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à entrer en contact avec cet univers. Les Mémoires akashiques offrent un pont de lumière qui peut en toute sécurité vous transporter jusqu'au cœur de votre être. Quand vous êtes dans cette dimension, prenez un peu de temps pour identifier les qualités d'appréciation et d'amour de vous-même qui sont essentielles au tissu de votre âme et à l'atmosphère de l'Akasha. Notez ces qualités. Imprégnez-vous de toutes ces qualités. Elles sont en vous ; elles font partie de vous.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Prenez un instant pour vous permettre de faire l'expérience d'un amour total de vous-même. Si votre amour pour vous-même vous semble incomplet, regardez si toutefois vous le ressentez plus que d'habitude. Notez ce que vous ressentez. Observez les traits singuliers de votre expérience. En particulier, tentez de voir quelles sont les formes ou styles d'encouragement, de soin et d'acceptation que vous pouvez le plus facilement accepter de votre part. Par exemple, vous pourriez avoir envie de vous traiter avec douceur et de vous faire couler un bon bain chaud, ou alors vous pourriez ressentir l'envie de vous encourager et de vous dire : « Tu peux le faire ! » Prêtez attention à cette réaction.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Utilisez les Mémoires akashiques comme un rayon laser qui illuminerait vos réserves spirituelles les plus riches et demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à trouver cet univers intérieur dans lequel vous avez une compréhension et une compassion totales pour vous-même. C'est dans cet espace que vous pouvez répondre «Bien sûr!» à tout ce que vous faites. Laissez-les vous aider à exprimer cette réponse.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Amenez à votre esprit une situation que vous vivez actuellement et qui vous énerve, vous irrite, vous impatiente ou plus généralement, vous peine. Présentez cette situation à l'espace «Bien sûr». Offrez-vous de la bonté infinie et laissez-vous aller à en faire l'expérience.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Maintenant, amenez à votre esprit une situation particulièrement difficile que vous vivez et que vous trouvez déroutante ou dénuée de sens. Tout en sentant la guidance de vos Maîtres, Enseignants et Proches, demandez de quelle manière cette situation est bonne pour vous. Demandez-leur de vous aider à voir que cette situation vous apporte quelque chose ou vous amène à connaître votre propre bonté intrinsèque. Vous pouvez peut-être leur adresser la même requête par rapport à plusieurs situations difficiles afin de comprendre comment cette question chargée de guérison peut vous aider à modifier votre regard.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer une situation que vous vivez actuellement et qui pourrait être radicalement guérie si vous vous accordiez un amour franc et actif. Même si, à ce stade, vous faites seulement semblant de vous accorder de l'amour, laissez vos Maîtres, Enseignants et Proches vous amener dans l'espace intérieur où vous n'éprouvez qu'amour, honneur et respect pour vous-même. Plongez-vous dans ce possible. Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer, de vous dire ou de vous aider à voir de quelle manière votre problème pourrait être résolu si vous vous accordiez de l'amour.

Fermez vos Mémoires

Exercices

Voici quelques exercices qui vous aideront à tester au quotidien ces pratiques. Gardez à l'esprit que l'acceptation inconditionnelle de soi n'est pas qu'une belle notion: c'est une pratique spirituelle puissante. Quelles que soient les circonstances, quoi que vous fassiez ou ne fassiez pas, quoi que vous puissiez ressentir, votre mantra est toujours: «Bien sûr!», «Bien sûr, ma chère/mon cher», «Bien sûr que c'est ce que tu ressens», «Bien sûr que tu as fait cela», «Bien sûr que tu n'as pas...», «Bien sûr, bien sûr, bien sûr». L'idée est de vous affirmer, de vous redresser vous-même. Même si vous pensez que votre réaction est «inappropriée», quand vous pleurez devant les autres, par exemple, ou quand vous sentez la colère monter en vous, votre propre acceptation dans l'amour de vous-même aura pour effet de dissiper cette erreur et vous vous corrigerez tout naturellement.

Je vous invite à tenter cette pratique spirituelle chaque jour pendant une semaine. Dès qu'une pensée critique à votre propre égard survient, répondez-lui par l'antidote «Bien sûr». Assurez-vous de ne pouvoir faire aucune erreur à vos yeux. Quoi que vous disiez ou fassiez, et quelle que puisse être votre réponse habituelle, dites plutôt: «Oh, ma chérie/mon chéri, je t'aime. Bien sûr que tu as dit cela. Bien sûr que c'est ce que tu ressens. Bien sûr que c'est ce que tu penses. Peu m'importe ce que tu fais. Peu m'importe que tu dormes toute la journée, que tu voles une banque ou que tu avales cinq gâteaux au chocolat. Je connais ta bonté. Je t'aime.»

L'univers que nous ciblons est celui du «Tout va bien.» L'espace que nous cherchons est celui où «Peu m'importe ce que tu fais: je t'aime. Peu m'importe que tout le voisinage se moque de toi. Peu m'importe que tu me repousses. La vérité est que tu ne peux pas m'empêcher de t'aimer. Le fait pour moi de t'aimer n'a rien à voir avec ce que tu fais, ce que tu dis, ou ce que tu penses. Je t'aime, tout simplement, que cela te plaise ou non. Que tu penses le mériter ou non, que tu penses en être digne ou non, peu importe. Ce qui importe est que je ne peux pas m'en empêcher, je t'aime, tout simplement!»

Dans le chapitre suivant, nous aborderons la troisième étape dans notre travail d'utilisation des blessures sacrées comme points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes. Mais d'abord, afin de prendre un peu de recul, prenons un instant pour faire le point.

Sur votre chemin de progression vers la guérison, la première étape est celle de la conscience de soi, c'est-à-dire la réalisation que vous êtes vous: la personne idéale pour votre âme dans cette vie. Ensuite, nous commençons à nous aligner

en conscience avec notre propre être, grâce à la pratique de l'acceptation inconditionnelle de soi : c'est la deuxième étape. Le fait de nous engager dans ces pratiques spirituelles produit un remarquable sentiment d'harmonie. Le sentiment d'isolement perd de sa force. Notre partenariat avec notre être intérieur profond s'enrichit et nous avançons vers la fusion : l'état dans lequel notre être infini et tous les morceaux fragmentés de notre être plus petit, blessé, se fondent ensemble. Alors, nous commençons à fonctionner comme l'être entier, complet, que nous sommes. La clé toute simple, qui permet de déverrouiller ce tournant dans notre guérison, est celle de l'action appropriée.

CHAPITRE 6

L'action appropriée

Nous sommes maintenant à la troisième étape de notre travail visant à établir les fondations de guérison dans notre relation avec nous-mêmes. Au cours de cette nouvelle étape, nous allons fusionner avec notre être intérieur profond, ce que nous accomplirons en agissant de façon appropriée pour notre propre compte. Dans la vie de tous les jours, cette fusion prend la forme d'un engagement inébranlable, celui de maintenir le lien avec nous-mêmes : nous ne ressentons plus le besoin, en dépit des circonstances, de nous abandonner nous-mêmes afin d'échapper à des souffrances intérieures ou de rechercher l'approbation d'autrui. Cette troisième étape suit naturellement l'étape précédente du chemin de progression qui active l'alignement intérieur, celle de la pratique de l'amour inconditionnel de soi, elle-même ayant été précédée par l'étape de la conscience de soi.

Si vous avez fait le travail de guérison personnelle décrit jusqu'à maintenant, vous avez déjà progressé dans votre

acceptation de vous-même. Vous vous sentez mieux dans votre peau ; vous sentez une plus grande tranquillité d'esprit et vous avez l'impression de posséder un sanctuaire intérieur. La pratique de l'amour inconditionnel de soi, celle du « Bien sûr », si elle a été menée avec constance et persévérance, a produit un état d'harmonie, de confiance et d'assurance. J'ai enseigné cette pratique à beaucoup, beaucoup de monde, et tous ont été profondément soulagés de découvrir enfin une méthode qui leur permet d'être « de leur propre côté » dans leur vie. Il y a généralement une période de lune de miel quand on poursuit cette pratique et il faut l'apprécier à sa juste valeur. Vous avez le droit d'apprécier qui vous êtes dans cette vie et cet exercice est une clé qui permet d'accéder à cet état d'être. Mais après un certain temps, vous trouverez peut-être que cette pratique est incomplète, ou vous aurez peut-être le sentiment qu'il manque quelque chose ou qu'il y a plus encore à faire, et vous aurez tout à fait raison.

La pratique du « Bien sûr » est l'aspect intérieur d'un processus global qui inclut également un aspect extérieur. Souvenez-vous, pour parvenir à une guérison spirituelle complète et réelle, les deux aspects, intérieur et extérieur, de qui nous sommes doivent cheminer ensemble. Maintenant, grâce à l'action appropriée, nous allons examiner l'aspect extérieur de notre guérison.

Vivre et guérir dans le monde

Nous vivons sur un plan physique et pour qu'un changement soit permanent sur ce plan d'existence, il doit se manifester dans la vie ordinaire de tous les jours. Quand nous sommes dans les Mémoires akashiques, nous voyons que nous

accomplissons une odyssée de l'âme grâce à l'expérience humaine dans l'espace et le temps. Notre objectif, souvenez-vous, est de parvenir à connaître la perfection de notre âme, la perfection de l'âme de tous les êtres et la perfection de la vie dans tout ce qu'elle comporte, tout en étant ici et maintenant dans le monde physique. Il est assez simple de voir la perfection inhérente à toute chose quand on est libre de son corps et libéré des préoccupations de vivre dans le monde, quand on agit en tant qu'esprit. Quand on est dans cet état, il n'y a tout simplement aucun obstacle à la compréhension de la vérité. Notre défi à nous, êtres humains, et notre opportunité sont de connaître cette vérité tout en étant complètement incarnés dans un corps physique et tout en jonglant avec des responsabilités banales telles que des prêts bancaires, des partenaires de vie et des enfants. C'est là notre mission. Pour parvenir à réaliser tout le potentiel de notre guérison, nous devons manifester cette dernière en tant qu'êtres vivants sur cette planète et c'est par l'action que nous pouvons accomplir cela.

Ainsi, nous devons construire un pont entre notre expérience intérieure d'amour inconditionnel de soi et son expression dans l'action, et ensuite traverser ce pont. Il se trouve en nous une zone de transition qui nous soutient, alors que nous passons d'un univers de guérison à un autre, et qui forme ce pont intérieur. C'est comme une zone de transit par laquelle nous passons des profondeurs de notre être intérieur, au monde extérieur. Ce terrain est protecteur par nature, ce qui nous permet de maintenir un sentiment clair d'acceptation de nous-mêmes quand nous lançons le processus de l'action appropriée.

Quand vous commencez à agir pour exprimer la conscience la plus élevée que vous avez de la vérité dans le moment présent, votre schéma énergétique intérieur se modifie et, de l'alignement obtenu grâce à l'acceptation de vous-même, parvient à la fusion, à savoir : l'intégration de toutes les dimensions qui vous composent. La conscience que vous avez de cette fusion, de cette fonte et de ce mélange de vous en vous-même pour créer un être entier, grandit et sert à solidifier ce processus. Afin de rester stable dans votre vérité, vous devez entrer en vous-même et vous synthétiser avec vous-même ; ensuite, vous devez exprimer dans le monde extérieur la nouvelle relation intérieure, plus profonde, que vous avez avec vous-même.

L'une des compréhensions fondamentales que nous acquérons grâce aux Mémoires akashiques est que notre condition humaine sur terre reflète notre conscience intérieure. Cela veut dire que notre vie, dans sa globalité et dans ses détails qui peuvent parfois paraître insignifiants, est une expression directe de notre conscience. C'est une bonne nouvelle si nous nous approuvons nous-mêmes et nos circonstances ; en revanche, si nous nous méprisons ou dédaignons nos circonstances, la nouvelle est moins bonne. Quoi qu'il en soit, nous devrons composer, encore et encore, avec cette notion que ce qui est intérieur se manifeste à l'extérieur. C'est la raison pour laquelle l'action appropriée est si essentielle au parcours de guérison personnelle, car c'est en agissant de façon appropriée que nous donnons forme physique aux perceptions intimes que nous avons de nous-mêmes, des autres et de la vie elle-même. Quand nous agissons à partir de ce que nous savons être vrai, nos vies changent de forme, afin de refléter cette vérité intérieure.

Le plan terrestre est un plan de manifestation, d'action et de réalisation. Nous sommes ici pour témoigner de notre réalité intérieure traduite sous forme physique. C'est ainsi que nous démontrons, à notre niveau individuel, l'idée que toute vie est imprégnée de l'essence divine. L'une de nos tâches fondamentales est de voir que nous avons une nature divine, et qu'il en est de même pour tout le monde. Quand nous agissons à partir de cette compréhension, tout ce dont notre vie est faite se réaligne pour la refléter. Une fois que nous avons créé un lien solide avec nous-mêmes, un lien fondé sur l'acceptation inconditionnelle de soi, nous sommes prêts à agir. Il s'agit là d'une étape essentielle, au niveau personnel et au niveau spirituel. Notre vie spirituelle est plus qu'un rêve éveillé : elle doit être vécue. C'est le pouvoir de l'esprit qui nous fait quitter notre canapé pour entrer dans la danse de la vie, même si nous ne sommes pas bien certains de «comment» agir, ou de ce que nous ferons exactement. Quand nous sommes prêts à agir et que nous nous y engageons, le «comment» se révèle.

Tout comme existe en vous un univers qui contient un réservoir infini d'acceptation inconditionnelle de soi, il s'y trouve une dimension régie par les énergies visant à vous protéger vous-même, à défendre vos propres intérêts et à subvenir à vos besoins. Cette dimension est la partie de vous qui vous dira toujours : «Oui, je t'aiderai. Je ne sais peut-être pas exactement ce que je dois faire, ni comment, mais oui, je trouverai un moyen de t'aider.» C'est la partie de vous qui voit que ce n'est pas suffisant pour vous de rester assis à vous aimer et à vous réconforter. Cette facette de votre être connaît la puissance et la valeur de toute action que vous entreprenez pour votre propre compte. Nous avons tous en nous quelque part ce savoir ; il est peut-être enterré ou réduit au silence,

mais il est là. Nous avons maintenant l'occasion inestimable d'utiliser les Mémoires akashiques pour apprendre à localiser cet univers, accéder à son énergie et exploiter cette force pour notre propre bien. Il est important de faire preuve de bon sens et de sagesse quand nous utilisons nos forces intérieures; c'est pour cette raison que cette étape se nomme celle de l'«action appropriée». Cette étape est un processus par lequel nous apprenons à discerner nos élans, déchiffrer nos désirs et diriger notre énergie vers les actions qui expriment le mieux notre vérité intérieure et soutiennent l'objectif de notre âme.

Un mot sur l'action inappropriée

Il est utile d'identifier certaines autres conséquences de notre blessure: les plaies de l'action «inappropriée». Par exemple, il est possible que vous éprouviez des difficultés à pourvoir à vos besoins de façon continue: vous êtes parfois tout à fait capable de gagner votre vie et de gérer les détails de l'existence humaine, mais à d'autres moments, vous êtes incapable de vous assurer vos ressources essentielles, telles qu'une complémentaire santé, une assurance automobile, ou faire ne serait-ce qu'un peu de ménage. Vous manquez peut-être de constance dans votre capacité à vous défendre vous-même, à défendre vos propres intérêts, pour toutes sortes de raisons. Vous n'avez peut-être même pas conscience qu'il vous est possible de défendre vos propres intérêts. Vous êtes peut-être terrifié par l'idée d'exprimer vos besoins. Ce genre de blessure peut se manifester par une incapacité à chercher à réaliser les rêves de votre vie, car ils vous semblent absolument impossibles à atteindre. Vous avez peut-être une peur exagérée de vous aventurer dans le monde, ou peut-être que vous hésitez simplement à être une personne normale qui

connaît des succès et des échecs, et qui peut témoigner des deux. Les plaies de l'action inappropriée se manifestent le plus souvent quand une personne a une vie intérieure très riche et remplie de visions grandioses, mais que ces visions ne se réalisent jamais parce que cette personne n'ose pas sortir de chez elle. De nombreuses personnes cessent de s'écouter parce que la perspective d'une nouvelle déception est trop difficile à supporter.

La pratique spirituelle de l'action appropriée

Il existe une pratique, un protocole de pensée et de conduite, qui vous aidera à vous dépêtrer de ce genre de nœud. Tout comme la pratique du «Bien sûr», celle-ci est conçue pour être utilisée de façon constante et délibérée. En fait, la mettre en application fera toute la différence; voici donc son fonctionnement.

Quand vous êtes en terrain connu et que vous faites face à un défi, prenez un instant pour observer comment vous réagissez. Ensuite, quelle qu'ait été votre réaction initiale, offrez-vous de l'amour et du respect inconditionnels, comme vous l'avez appris, en vous disant: «Bien sûr.» Vous vous apaiserez naturellement.

Dès que vous vous sentez plus calme, vous pouvez passer à la prochaine étape. Entrez profondément en vous, jusque dans l'univers intérieur où réside la maîtrise de votre propre protection, celle de la défense de vos propres intérêts et de la satisfaction de vos propres besoins. À partir de cet espace, prenez quelques minutes pour vous relier à la profonde

compassion qui s'y trouve. Entendez vos appels intérieurs qui réclament de l'aide et du soutien; écoutez vos besoins essentiels, vos désirs secrets et la réponse naturelle, aimante, de votre être intérieur qui ne souhaite que vous aider et se fait entendre avec ces mots: «Je vais t'aider. Je ne sais pas peut-être pas encore comment, mais nous trouverons un moyen. Je suis là.» Pour parvenir à cet état, le seul préalable est la volonté d'agir. Vous n'avez pas besoin de voir clairement ce que vous ferez, mais vous devez avoir la volonté d'effectivement faire ce qu'il faut pour prendre soin de vous-même dans le monde extérieur.

Il s'agit donc d'une pratique en deux étapes. D'abord, en pratiquant le «Bien sûr», vous vous accordez une dose de sérénité et d'acceptation de vous-même. Ensuite, vous prenez un instant pour localiser en vous-même une réponse active, courageuse et emplie de compassion. Une fois que vous y êtes, même si au début vous ne percevez que très faiblement cette réponse, cherchez à entendre le message: «Je vais t'aider. Je suis là. Nous trouverons un moyen.» Il s'agit là de la clé de l'action appropriée: quand vous savez que vous êtes soutenu, vous pouvez trouver en vous le courage d'agir.

Ne vous attachez pas à un résultat particulier; cela obscurcirait ce que vous pourriez faire de mieux ensuite. Le fait de ne pas demander un résultat spécifique implique une certaine confiance. Ainsi, la bonne volonté et la confiance sont toutes deux essentielles pour que la pratique soit couronnée de succès. Vous n'avez pas besoin de posséder l'une ou l'autre dans une très grande mesure; il vous en faut juste suffisamment pour passer à la prochaine étape. Si la bonne volonté ou la confiance vous semblent difficilement accessibles, n'en faites pas une excuse pour remettre

ce protocole à plus tard. Pratiquez plutôt l'amour de soi et soyez bienveillant avec vous-même. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un zeste de bonne volonté et d'une pincée de confiance de plus que la veille. Attelez-les et prenez les rênes afin de pouvoir franchir la prochaine étape maintenant, aujourd'hui, dans le moment présent.

Vous découvrirez que cette pratique ressemble beaucoup à la confiance que l'on peut avoir dans la prochaine inspiration qui apportera suffisamment d'oxygène à notre corps. Vous n'avez pas besoin de tout l'air du monde, juste de ce qu'il faut pour vous nourrir à cet instant-là. De la même manière, vous avez simplement besoin d'appeler la dose de bonne volonté et de confiance qu'il vous faut pour mettre un pied devant l'autre et agir.

Une question se pose alors : « Où placez-vous votre confiance ? » La placer en vous-même n'est peut-être pas très utile à ce stade, surtout si vous avez eu l'habitude de vous décevoir vous-même. Placez plutôt votre confiance entre les mains d'une puissance qui est plus grande que vous. Cette force ne doit pas nécessairement vous être « supérieure » : la gravité ou l'électricité peuvent très bien faire l'affaire car ce sont des énergies sur lesquelles vous pouvez compter ; elles ont déjà acquis votre confiance. Par ailleurs, réfléchissez à l'idée de placer votre confiance dans la puissance qui fait pousser la vie à partir de simples semences, qui garde les planètes dans leurs orbites et qui maintient vos organes vitaux à leurs tâches. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans un débat philosophique sérieux sur le divin dans le cadre de cette pratique. Simplement, regardez autour de vous et ce sur quoi vous pouvez compter en toute tranquillité. Il est presque impossible de se « livrer » à l'inconnu le plus total et certaines

personnes éprouvent des difficultés à lâcher prise parce qu'elles gardent l'impression d'enfance d'un Dieu effrayant. Cependant, il est tout à fait possible de vous détendre dans quelque chose en lequel vous avez confiance. Les cycles prévisibles de la Lune et des marées, par exemple, peuvent suffire pour vous amener à vous relaxer dans l'idée qu'une force œuvre pour le bien dans ce monde et que vous pouvez lui faire confiance sans hésiter.

Pour grandir et aller plus loin que là où nous sommes aujourd'hui, nous devons lâcher prise de là où nous avons été. Tout comme les Mémoires nous aident à relier l'acceptation de soi à l'action appropriée, notre sagesse intérieure nous offre d'importants éclairages, conseils et orientations. Cette voie est celle d'une évolution et d'une guérison progressives ; elle est sûre, respectueuse et réelle, et vous pouvez l'intégrer à votre vie quotidienne. Plus vous écouterez les désirs de votre cœur et agirez au mieux de vos capacités, plus votre chemin se dévoilera. Il sera le vôtre, il vous sera unique et parfaitement adapté, et il fera sens pour vous au fur et à mesure qu'il vous nourrira et vous soutiendra. Il vous encouragera et vous élèvera quand vous agirez à partir de ce que vous savez être vrai. Il vous emmènera vers votre plus grande bonté. Croyez-moi, je l'ai vu de nombreuses fois et c'est plus facile que vous ne pouvez l'imaginer.

Souvenez-vous : « Ne jugez pas »

Pour accélérer notre capacité à agir de manière appropriée pour notre propre compte, nous devons être libres de tout jugement négatif à l'égard de nous-mêmes et d'autrui. Si nous portons un jugement négatif sur la façon dont les autres peuvent se protéger, défendre leurs intérêts ou subvenir à

leurs besoins, nous ne pourrons pas développer ces mêmes qualités en nous-mêmes. Par exemple, si nous pensons que toute personne riche est arrogante, malhonnête ou esclave de son argent, nous courons le risque de nous fermer à toute opportunité d'interaction avec ce genre de personne ou toute possibilité d'avoir l'argent dont nous avons besoin. Comprenez que vous ne vous laisserez jamais faire quelque chose que vous estimez être nocif, dangereux ou mal. C'est pour cela qu'il est essentiel que nous apprenions à abandonner de tels jugements, afin de pouvoir grandir dans la direction souhaitée.

Il peut être difficile de mettre de côté les idées préconçues que nous avons depuis longtemps, d'observer comment les autres font les choses et de tenter de voir ce que leurs actions ont de «bien» ou de «juste», mais c'est essentiel. Quand nous commençons à accepter la façon dont les autres mènent leur vie, même si nous ne comprenons pas pourquoi ils font ce qu'ils font, nous devenons libres d'explorer nos propres options et de réussir à agir de manière appropriée. Quand nous acceptons que la façon dont fonctionnent les autres est tout à fait valable, nous nous accordons plus d'espace intérieur, libre de toute critique, dans lequel nous pouvons grandir. Si nous parvenons à voir que les actions des autres sont bonnes, positives, admirables, ou respectables pour eux-mêmes, nous pouvons nous autoriser à agir de façon similaire.

Vous comprenez maintenant comment fonctionne l'action appropriée : le protocole de «Je suis là, nous trouverons un moyen» vous offre la liberté d'agir pour vous-même dans le monde, ce qui vous permet de vous rapprocher de votre être intérieur profond, où vous trouvez les richesses que sont l'intimité, l'amour et le respect. Quand vous agissez, votre

niveau énergétique augmente et vous développez une plus grande clarté et un meilleur sens de l'orientation. Plus vous acceptez les différentes parties intérieures et extérieures de vous-même, plus vous trouverez une satisfaction à être la personne que vous êtes.

Le pouvoir du mouvement

Tout au fond de nous, au niveau de notre être intérieur profond, nous sommes toujours en bonne santé, intacts et entiers. Notre travail, dans ce système de guérison personnelle, est de dégager tout ce qui obstrue cette conscience, afin de pouvoir reconnaître cette vérité essentielle. Les schémas inadéquats que nous avons mis en place pour nous protéger nous-mêmes, défendre nos propres intérêts et subvenir à nos propres besoins sont comme un nuage au-dessus de notre être profond; ces schémas ne nous sont pas essentiels. Quand nous nous engageons dans les pratiques de guérison spirituelle qui sont décrites ici, la Lumière de l'Akasha et les vents de la vérité dissipent nos brouillards, bizarreries et perceptions erronées, afin que nous puissions voir et connaître la vérité essentielle de notre propre bonté.

Quand nous élargissons notre amour de nous-mêmes, ainsi que notre compréhension et notre compassion, nous incarnons ces qualités dans notre environnement. Et, alors que nous nous ajustons au fait d'agir de manière appropriée pour notre propre compte, alors que nous assurons notre propre protection, défendons nos propres intérêts et subvenons à nos propres besoins, nous ouvrons l'espace pour agir ainsi dans notre vie. Ce que nous faisons pour nous-mêmes, nous le devenons dans notre vie et notre présence

devient une force pour le bien, qui bénéficie à tout le monde. Quand nous agissons pour traduire dans la réalité les rêves et les désirs les plus chers à notre cœur, tout ce qui est nécessaire pour qu'ils se manifestent nous devient disponible : les portes s'ouvrent, les personnes viennent à nous, de l'aide nous arrive. Alors que nous nous sommes lancés sans savoir exactement comment agir, des mesures précises se révèlent et du soutien nous parvient, en fonction de nos besoins. En chemin, les peurs et tous les autres facteurs émotionnels qui entravaient notre progression, se dissolvent. Les obstacles ne peuvent s'évanouir tant que nous n'agissons pas, car c'est le mouvement lui-même qui perce notre bouclier d'émotions calcifiées. Quand nous commençons à agir, pas à pas, le bouclier s'écroule et la personne que nous avons toujours été en dessous – notre être intérieur profond – émerge.

En général, pour mener à bien une carrière réussie et épanouissante, nous occupons différents emplois, voire diverses fonctions. Ce processus implique une série d'actions : passer des coups de fil, rencontrer des employeurs potentiels, écrire des CV et travailler à différents postes ; ce sont là toutes des actions appropriées dans ce cadre. Une chose mène à une autre et, malgré les hésitations et la confusion, nous sommes embarqués vers le bon poste. Rester à la maison en contemplant les possibilités n'est que la moitié de l'équation ; c'est à travers l'action appropriée que nous réalisons nos rêves.

Faisons maintenant le point. Dans ce chapitre, nous avons examiné l'aspect extérieur de l'équation de guérison : l'action appropriée, en sa qualité de pratique spirituelle qui correspond à l'aspect intérieur de l'amour inconditionnel de soi. Ce qu'il faut noter ici est que nous avons toujours en nous une dimension que gouvernent, en toute compassion,

l'autoprotection, la défense de nos propres intérêts et le soutien de notre propre personne. Vous avez maintenant en mains un exercice, la pratique spirituelle de «Je vais t'aider, je suis là, nous trouverons un moyen», qui vous emmène dans cette dimension, tend les rênes à l'action appropriée et vous amène à prendre conscience de la réalité divine.

Souvenez-vous de votre objectif final: explorer comment vos blessures sacrées sont des points d'appui dans votre relation avec vous-même. Quand vous allez vers ces blessures et que vous travaillez avec elles, vous levez le voile sur les erreurs que vous faites dans votre manière de vous percevoir et de vous comporter. Inévitablement, vous découvrez également la beauté, la vérité et la perfection de cette essence qui est la vôtre et qui a toujours été là, attendant patiemment que vous preniez conscience de vous-même, que vous vous acceptiez sans condition et que vous agissiez de façon appropriée.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à localiser l'univers intérieur dans lequel vous maîtrisez l'action appropriée, en particulier les actions par lesquelles vous pouvez vous protéger vous-même, défendre vos propres intérêts et subvenir à vos propres besoins. Laissez-vous faire l'expérience de cette partie de votre être intérieur profond.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de conduire votre attention vers les personnes que vous avez connues dans cette vie et qui maîtrisent les qualités que sont la protection de soi, la défense de ses propres intérêts et la satisfaction à ses propres besoins, toutes ces qualités s'exprimant à travers l'action appropriée. Prenez un instant pour apprécier ces qualités chez ces personnes. Demandez à voir ce que ces personnes savent d'elles-mêmes et de la vie, qui leur permet d'agir de façon appropriée.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Passons en revue notre protocole de guérison. Prenez un instant pour vous installer dans vos Mémoires. Prenez lentement conscience d'un espace en vous qui vous est très pénible; cette douleur peut être physique, émotionnelle, ou mentale. Prenez cette occasion pour entendre et écouter vos propres appels à l'aide. Entendez votre être réclamer votre propre attention. Observez comment votre propre détresse vous affecte. Voyez si vous avez envie de vous taire ou de vous repousser vous-même. Observez comment vous réagissez à votre propre détresse. Voyez quelle est votre réaction viscérale à vos propres besoins.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Cette fois-ci, quand vous entendez votre appel intérieur, essayez de dire, tout simplement: «Ah, c'est toi. Oui, je t'entends.» Demandez-vous ce qui ne va pas. Trouvez ce qui se passe. Écoutez votre propre version de l'histoire. Cherchez le problème. S'il le faut, demandez à vos

Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider, surtout si vous commencez à vous impatienter ou à vous énerver vous-même.

- Dites à la partie de vous qui est en détresse: «Bien sûr que c'est ce que tu ressens. Bien sûr que tu es bouleversé. Bien sûr que ça fait mal. Bien sûr que tu as fait ce que tu as fait. Bien sûr que tu n'as pas fait ce que tu n'as pas fait. Ces choses arrivent; ce n'est pas grave.» Quoi qu'il se passe, c'est l'occasion pour vous de vous redresser vous-même. «Bien sûr que c'est ton expérience. Tu peux faire l'expérience que tu souhaites.»
- Alors que vous vous approuvez vous-même, la tension créée par votre détresse s'écoulera et vous vous apaiserez. Dans ce moment passé avec vous-même, vous pouvez peut-être discerner un mouvement, une transformation dans laquelle vous avancez vers vous-même. Accueillez cela: vous êtes en train de vous aligner avec la personne que vous êtes réellement, avec votre être intérieur profond. Il s'agit là de votre état naturel d'alignement avec vous-même.
- Maintenant, dès que vous êtes prêt, vous pouvez dire à votre être intérieur profond que vous êtes heureux d'aider, même si vous ne savez pas bien ce que vous allez faire. Ce n'est pas grave. Dites-vous: «Oh, je vais t'aider. Nous trouverons un moyen. Nous trouverons une solution. Je vais t'aider. Je ferai tout mon possible pour t'aider. Je ferai de mon mieux pour toi.» Vous pouvez peut-être sentir un soulagement à ce stade, ou même un regain d'énergie. C'est parce que vous êtes en train de fusionner avec votre être intérieur profond. Maintenant, ayez confiance dans le fait que la meilleure étape à venir pour vous sera portée à votre connaissance, et bien sûr, elle le sera.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Convoquez à votre esprit une situation difficile que vous vivez actuellement. Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer, ou de vous faire sentir, comment les choses seraient différentes si vous agissiez de façon appropriée. Demandez-leur de vous aider à comprendre quelle action serait appropriée dans le cadre de cette situation précise. Demandez-leur de vous aider à entrer en contact avec votre réserve intérieure de maîtrise dans ce domaine. Quand vous vous sentez relié à cette réserve intérieure, observez la difficulté que vous vivez. Voyez quelle action vous pouvez entreprendre qui commencera à vous faire sortir de la détresse et entrer en harmonie avec votre être intérieur profond.

Fermez vos Mémoires

CHAPITRE 7

Le choix

Nous voici arrivés à la dernière étape de notre première phase de guérison personnelle grâce à laquelle nous pouvons sortir de la souffrance et incarner la joie de vivre. Cette dernière étape est celle du choix; nous comprendrons la vérité suivante, à savoir que nous sommes le premier choix de notre âme. Nous sommes qui nous sommes par nature, non par accident. Chaque détail est un choix de notre âme: comment et où nous vivons, nos forces, talents et compétences, notre famille d'origine et les circonstances de notre naissance, notre carrière professionnelle, nos amis, amants et enfants. Ce sont là les détails qui nous conviennent parfaitement, actuellement. La vie que nous vivons, la personnalité qui est la nôtre, le corps que nous habitons, chaque particularité de notre existence est organisée de manière à nous soutenir dans la reconnaissance de la perfection de notre âme, dans la connaissance de notre essence divine, quelles que soient les conditions ou les circonstances. Au cours de cette étape, nous honorons le choix de notre âme.

Il serait peut-être utile d'explorer plus avant le rôle que joue cet acte d'honorer le choix de notre âme et l'impact énergétique qu'il a dans le cadre de notre paradigme de guérison. Accepter que nous sommes le premier et le meilleur choix de notre âme dans cette incarnation nous permet de nous ouvrir et d'agrandir notre espace intérieur pour qui nous sommes et pour la façon dont nous vivons cette vie. Si nous embrassons ce fait, toutes les autres étapes de guérison peuvent mûrir et grandir.

Quand nous parvenons à accepter notre choix le plus fondamental, le processus de guérison tout entier se réinitialise à un niveau intérieur plus profond. Cet approfondissement fortifie les progrès accomplis lors des étapes précédentes de notre parcours, ce qui, à son tour, suscite encore plus de conscience de soi, d'acceptation de soi et d'action appropriée. Alors, nous nous retrouvons engagés en conscience dans un processus continu de sensibilisation croissante à notre être intérieur profond.

Honorer le choix de votre âme

Si nous examinons dans nos Mémoires cette question du choix de notre âme, nous pouvons découvrir des détails fascinants. D'abord, nous pouvons voir que notre âme a choisi, pour cette incarnation, la personne humaine que nous sommes, car c'est le véhicule idéal grâce auquel notre âme pourra se révéler ici, sur le plan terrestre. L'être humain que nous sommes actuellement est l'opportunité logique – mais pas nécessairement consécutive – pour nous de prendre conscience de la perfection de notre âme. Ensuite, certaines

qualités humaines particulières sont nécessaires pour que la conscience que nous avons de notre propre bonté intrinsèque puisse continuer à grandir au cours d'une vie donnée; ces qualités font partie du choix initial de la vie que nous incarnons.

Dans les Mémoires akashiques, nous apprenons qu'il existe deux niveaux de choix. Le premier niveau est celui que j'ai décrit: le choix que fait notre âme avant de venir dans cette vie. Ensuite, une fois que nous sommes incarnés, nous suivons notre chemin humain, au cours duquel nous faisons des «choix». En réalité, quand nous faisons ces choix, nous acceptons – ou non – de coopérer avec le choix originel que nous avons fait d'être qui nous sommes, avec toutes les conséquences naturelles qui en découlent. Les choix auxquels nous faisons face au cours de notre vie ne sont pas infinis; ils se placent dans le contexte de la décision première que nous avons prise avant d'atterrir ici. Il nous est impossible de faire un choix qui n'existe pas encore dans nos probables; d'un point de vue énergétique, il nous est impossible d'évoluer au-delà de la limite de nos options. Nous aimons croire que tout est possible et que nous sommes entièrement libres. Les Mémoires nous montrent que ce n'est pas le cas.

Nous «choisissons» de coopérer ou non, de suivre ou de refuser, d'accepter ou de rejeter les possibles et les probables de qui nous sommes. Au cours de certaines incarnations, nous optons pour une série de «points de choix» et nous pouvons avoir l'impression de prendre des décisions ou de déterminer des choses issues de ce qui nous est possible, mais en réalité, ces décisions et ces déterminations sont bien présentes dans notre orbite personnelle. Au cours d'autres vies, nous pouvons avoir l'impression de n'avoir aucun mot à dire sur la façon dont se déroule notre parcours; quand les choses se passent

ainsi, c'est simplement parce que notre âme a choisi de nous faire traverser une expérience particulière pour nous permettre de découvrir notre réel amour pour nous-mêmes.

Le choix quotidien auquel nous faisons face en tant qu'êtres humains est celui de coopérer avec qui nous sommes, de devenir la meilleure expression de qui nous pouvons être dans cette vie et de vivre en harmonie avec notre être intérieur profond. Ce choix est au cœur du dernier palier du cycle en quatre étapes que comprend la première phase de notre parcours de guérison, celle pendant laquelle nous explorons comment nos blessures sacrées sont des points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes.

Prenons un instant pour considérer certaines implications du choix premier. Si un individu est alcoolique, il pourrait sembler qu'il a choisi cet état. Pour un observateur extérieur, il pourrait sembler que cet individu n'a pas conscience du mal que l'alcoolisme fait à son corps, ou alors le sait et n'en a cure. En réalité, cette personne a choisi de faire l'expérience de l'addiction dans cette vie. Pour elle, cet état est un chemin spirituel valide par lequel elle a l'opportunité de voir sa bonté intrinsèque, quelle que soit la forme que son comportement puisse prendre. À un moment donné, peut-être dans une autre vie, peut-être dans celle-ci, il lui sera facile de refuser un verre. En dehors du point de vue akashique, il pourrait sembler qu'elle fera ainsi un meilleur «choix», mais en réalité elle n'aura pas plus le choix de refuser ce verre qu'elle n'avait de trop boire.

Une personne peut choisir de vivre une vie de situations extrêmes. Elle peut naître dans un environnement de pauvreté extrême, par exemple. Au fur et à mesure qu'elle grandit et évolue, elle peut décider de s'extraire de cet enfer

et de vivre une vie de pacha. Si cela fait partie de son destin, les choses se passeront certainement de cette manière. Dans le cas contraire, elle sera très déçue, mais même si elle ne peut pas complètement changer sa situation financière, elle parviendra tout de même à voir sa propre bonté.

Il y a certaines vies au cours desquelles nous expérimentons avec l'influence de la pensée positive, ou rassemblons les forces de notre volonté afin de produire des résultats. Dans certaines incarnations, nous connaissons la facilité et le succès ; dans d'autres, c'est l'échec répété qui est au rendez-vous. Les combinaisons possibles sont évidemment infinies, mais chaque situation nous offre l'occasion de voir que nous sommes fondamentalement bons, intacts et entiers, et que tous les autres le sont aussi.

Le choix est un palier puissant et essentiel sur cette progression en quatre étapes vers la guérison et c'est par la pratique dans les Mémoires que nous pouvons le mieux nous sensibiliser à cette notion de choix. Quand vous êtes dans les Mémoires, avec vos Maîtres, Enseignants et Proches, vous pouvez accéder à ce qu'on appelle l'espace du choix : un espace où vous pouvez choisir les qualités et les actions qui soutiendront la conscience croissante de votre propre bonté. Le moment où nous faisons un choix délibéré dans les Mémoires est un moment illuminant et inspirant, et nous devons en faire l'expérience personnellement et directement.

Rappelons les étapes de notre progression fondamentale de guérison. La première étape est celle de la conscience de soi, de notre être intérieur profond. La deuxième est celle de l'acceptation de soi. Ensuite, l'action appropriée équilibre le protocole, et le choix complète la pratique. Le fait pour

vous d'accepter, par amour de vous-même, votre propre responsabilité dans le choix que vous avez fait de faire l'expérience de cette vie, ainsi que les récompenses et les difficultés qui en font partie, devient le facteur déterminant dans la réussite de votre guérison.

Le protocole du choix

À ce stade, nous posons la question suivante : « Qu'y a-t-il, dans la personne que je suis dans cette vie et dans la situation dans laquelle je me trouve actuellement, qui m'encourage à m'aimer plus que jamais, à aimer les autres plus que jamais, et à tomber amoureux de la vie ? » Un peu plus tôt, nous avons parlé de la question particulièrement chargée qu'est : « De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi ? » La nouvelle question à poser maintenant vous amène à un niveau de conscience encore plus élevé. Elle vous pousse à considérer la possibilité que chaque fragment de votre existence fait partie d'une conspiration, dans le meilleur sens du terme, visant à révéler la magnificence intrinsèque de votre âme. Cette considération, qui découle de la question, est un acte de conscience qui peut vous libérer d'idées anciennes et de comportements archaïques, et elle vous projettera dans une toute nouvelle dimension de possibles à explorer.

Exercices

À ce stade, votre pratique spirituelle est très simple. Prenez une petite carte, écrivez-y la question suivante et gardez-la dans votre poche pendant une semaine, un mois, ou encore plus longtemps, pour administrer de petites piqûres de rappel à votre conscience : « De quelle manière le fait d'être qui je suis dans cette vie, avec tous les petits fragments de mon

expérience humaine, m'aide-t-il à savoir, dans mon cœur, que je suis au plus profond de moi quelqu'un de bon, d'intact et d'entier, comme le sont tous les autres êtres?» Le simple fait de poser cette question amorcera un mouvement intérieur qui propulsera votre conscience vers de nouveaux espaces.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Tout en sentant la guidance empreinte d'amour de vos Maîtres, Enseignants et Proches, posez la question suivante: «De quelle manière le fait d'être qui je suis dans cette vie, avec tous les petits fragments de mon expérience humaine, m'aide-t-il à savoir, dans mon cœur, que je suis au plus profond de moi quelqu'un de bon, d'intact et d'entier, comme le sont tous les autres êtres?»

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à pouvoir vous voir vous-même comme vous êtes vu et connu dans la Lumière des Mémoires akashiques. Demandez à pouvoir vous voir vous-même comme vos propres Maîtres, Enseignants et Proches vous voient et vous connaissent.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à voir le plus clairement possible la raison pour laquelle vous avez choisi d'être vous dans cette vie-ci. Pourquoi vous? Il y a tellement de personnes possibles dans l'univers que vous auriez pu être, mais vous avez choisi d'être vous: pourquoi?

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Ouvrez-vous afin de pouvoir embrasser complètement le fait que vous êtes le premier choix de votre âme. Prenez note de vos réactions.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches, de vous aider à identifier les façons dont vous travaillez à manifester dans cette vie votre meilleur potentiel.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir de quelle(s) façon(s) vous refusez d'accepter le choix, que vous avez fait au niveau de votre âme, d'être vous dans cette incarnation.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir comment le fait pour vous d'honorer le choix de votre âme, d'être vous dans cette vie, vous offre autonomie et liberté. Demandez-leur de vous aider à comprendre comment les décisions que vous prenez tous les jours, à propos de votre façon de vivre et de vous exprimer, soutiennent ou vous détournent de votre choix premier.

Fermez vos Mémoires

Nous avons maintenant terminé la première phase de l'exploration du pouvoir des blessures sacrées, au cours de laquelle nous avons vu comment celles-ci sont des points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes. En plongeant dans nos blessures, nous avons démantelé les erreurs que nous commettons dans notre perception de nous-mêmes, nous avons renoncé à de fausses mythologies relatives à notre personnalité et notre essence et nous avons découvert la magnificence qui se trouve juste sous la surface de notre détresse. Lors de cette première phase, nous avons rencontré le potentiel prodigieux de l'unification avec la réalité divine. Nous avons suivi la voie de la connaissance de soi – étape de la conscience de soi –, fait l'expérience de l'amour inconditionnel de soi – étape de l'acceptation de soi –, et exprimé cette connaissance de soi et cet amour de soi grâce à l'action appropriée. Nous avons appris que la vie qui est la nôtre est le premier choix de notre âme pour notre évolution spirituelle. Continuer la pratique nous sera certainement bénéfique, mais en réalité, nous sommes déjà arrivés exactement là où nous devons être. Notre guérison spirituelle a commencé. Notre conscience élargie de notre être intérieur profond nous offre une nouvelle dimension d'intimité de soi, pour notre plus grand bonheur. Nous sommes maintenant prêts à avancer dans notre odyssée vers le prochain niveau de guérison, celui qui nous permettra d'examiner comment nos blessures sacrées forment un chemin vers la paix dans nos relations avec autrui.

PARTIE 3

NOS BLESSURES SACRÉES : UN CHEMIN VERS LA PAIX DANS NOS RELATIONS AVEC AUTRUI

Introduction

Nous abordons maintenant la deuxième phase de notre parcours fondé sur les Mémoires akashiques : la guérison de nos relations avec les autres. La première phase a traité des blessures sacrées qui sont en nous : vous avez compris ce que sont les blessures sacrées et comment travailler avec elles, et vous avez pratiqué quelques exercices spirituels simples mais profonds. Vous pouvez voir les changements que vous avez déjà amorcés depuis que vous avez commencé le programme. Il y a eu des transformations en vous et autour de vous ; que ces transformations aient été subtiles ou spectaculaires, il est utile de prendre un instant pour prendre note de vos progrès. Notez vos observations sur ces mouvements intérieurs, racontez à un ami ce qui a changé. Quand vous accordez cette reconnaissance à vous-même et à votre développement de cette manière, vous fortifiez les énergies qui se rassemblent pour vous permettre d'évoluer.

Du fait des efforts que vous avez fournis jusqu'à présent, vous vous sentez peut-être plus fort et ancré en vous. Cette stabilité vient du fait que vous avez conscience de votre être intérieur profond, que vous vous traitez avec la bonté et le respect que vous méritez, et qu'à travers l'action vous honorez vos vérités les plus profondes. Vous sentez peut-être que vous êtes en train de devenir un pilier de Lumière, et c'est ainsi que

les choses doivent se passer. Votre travail préliminaire vous a préparé à vous aventurer dans le monde que vous partagez avec les autres.

Au cours de cette nouvelle phase de notre parcours, nous allons explorer comment nos blessures sacrées forment un chemin vers la paix dans nos relations avec autrui. À première vue, utiliser des relations avec autrui pour se forger un chemin vers la paix peut sembler étrange, puisque ces relations impliquent souvent des conflits, formant alors d'importants obstacles à notre expérience de la paix. Cependant, là est bien la question. Notre objectif, dans le cadre de cette nouvelle phase de guérison, est de nous rendre compte que ce type de blessure nous offre en réalité des opportunités sacrées de connaître la paix en nous-mêmes et avec ceux qui nous entourent. Nous rendre compte que cela est possible n'est qu'un début; après un moment, nous trouverons peut-être que le tissu cicatriciel dont nous nous sommes servis pour nous protéger peut en réalité servir l'objectif inverse: nous aider à nous relier aux autres.

Ce travail comprend deux grands sujets de discussion. Le premier est celui de la transition que nous devons opérer pour abandonner notre ressentiment et nous ouvrir au pardon, et le deuxième est celui de la libération de schémas limitants, c'est-à-dire le fait de nous défaire de notre état d'asservissement pour avancer vers une nouvelle position de liberté et d'autonomie. Aux chapitres suivants, comme pour les précédents, je vous soumettrai des idées que vous pourrez prendre en considération: de nouveaux angles de réflexion, à partir desquels vous pouvez méditer sur les événements de votre vie, et quelques Réflexions akashiques. La combinaison de ces éléments soutiendra votre transformation.

Avant de nous lancer, nous devons analyser les hypothèses qui sous-tendent ce processus. La première est une idée fondamentale dans le cadre de notre travail dans les Mémoires akashiques : tout ce qui s'est produit dans notre vie est advenu pour notre propre bien, pour nous montrer que nous sommes fondamentalement bons, tout comme le sont les autres et la vie elle-même. Cette compréhension inclut la notion que chaque personne rencontrée dans votre vie vous aide dans votre mission héroïque de vous aimer vous-même et les autres, quelles que soient les circonstances. Il y a en vous un réservoir infini d'amour. Le défi pour vous est de le libérer jusqu'à en être tellement rempli qu'il touchera toute personne que vous croiserez.

Quand les autres font preuve de gentillesse et que la vie est facile, libérer ce réservoir d'amour n'est pas un problème ; c'est quand nous nous trouvons avec des personnes désagréables ou dans des situations déplaisantes qu'il devient extrêmement difficile de laisser l'amour s'écouler de nous. D'un point de vue akashique, au niveau de notre âme, nous pouvons voir que ces personnes sont entrées dans nos vies afin de nous permettre d'apprendre à nous aimer nous-mêmes et à aimer les autres, au-delà de toute raison. Il s'agit d'apprendre à aimer non pas parce que les autres ont – ou nous-mêmes avons – d'une façon ou d'une autre mérité notre amour, mais parce que nous ne pouvons simplement pas faire autrement. Notre rôle est d'aimer les autres sans condition.

Les autres sont dans notre vie afin de nous aider à grandir. Il est important pour nous de comprendre que leur propre développement n'est pas notre affaire. Ces personnes ne sont pas là pour que nous les aidions, les réparions ou les changions ; elles sont là pour que nous leur permettions de nous

aider, de nous épauler dans notre tâche d'apprendre à honorer les autres, quelle que soit la situation, et finalement à «tomber amoureux» de chaque personne que nous rencontrons. Il s'agit là de l'opportunité sacrée inhérente à toute relation.

Il est important de comprendre que nous entrons maintenant dans le vif du programme. Vous connaissez déjà le terrain. Nous allons examiner qui vous avez été en termes de connexions avec autrui. Votre niveau de confort et de confiance personnels, dans vos relations avec les autres, est de votre entière responsabilité, concept qui peut dérouter au premier abord. Le défi pour vous est de vous rencontrer vous-même, de maintenir le contact avec vous-même et de rester vous-même, quelle que soit la personne avec qui vous êtes sur le moment. Vous apprendrez à ne pas être affecté par le comportement, les paroles, ou les singeries des autres. Votre tâche est de rester stable dans la Lumière, sans attendre qu'autrui change, afin de vous permettre d'être heureux ou authentique. Cela ne veut pas dire que vous devez vous fermer et vous engourdir afin de vous protéger des énergies des autres. Au contraire, vous deviendrez de plus en plus ouvert, solide, sans crainte et réactif, car vous saurez que, finalement, vous êtes seul responsable de vos expériences et de la façon dont vous les interprétez. Vos relations avec les autres vous offrent de multiples occasions d'élargir votre conscience pour ne faire qu'un avec le divin, pour être incorruptible au niveau de votre âme, au niveau de l'essence de votre être et, par conséquent, pour n'avoir rien à craindre.

Tout ce qu'il vous faut pour travailler dans cette nouvelle phase de notre progression est un certain niveau d'insatisfaction concernant une relation. Vous creusez peut-être déjà cet aspect d'une relation particulière depuis plusieurs années,

vous avez peut-être déjà résolu beaucoup de choses et donc vous ne ressentez peut-être qu'une légère insatisfaction à ce stade. Cependant, vous êtes peut-être pris en otage par une ancienne blessure qui vous domine depuis trop longtemps. Les possibilités sont nombreuses, et là où vous vous trouvez maintenant correspond donc à l'endroit parfait à partir duquel vous pouvez vous lancer.

Pourquoi la guérison prend-elle autant de temps?

Alors que nous entrons dans cette phase du processus, il est important de comprendre un principe fondamental: la guérison est toujours présente dans sa totalité, mais avancer dans la guérison se fait de façon progressive. Il peut paraître presque injuste que nous ne puissions pas accomplir une guérison instantanée, mais la réalité est qu'en général, guérir prend du temps. Prenons un instant pour étudier cette réalité, et tenter de comprendre ce qui se passe et pourquoi.

Notre être physique s'adapte à son environnement en franchissant plusieurs étapes. Ce processus progressif nous permet finalement d'intégrer complètement l'invisible au visible. Si nos blessures devaient exploser sous l'effet d'une lumière si forte que nous serions incapables d'en absorber l'énergie, nous aurions toutes sortes de problèmes. Dans ce cas, nos dilemmes seraient activés, submergés et alimentés par cette lumière, et il en résulterait une vague de mauvais comportements qui nous étonnerait nous-mêmes et les autres. Un changement radical peut être traumatisant, même lorsque nous sommes impatients ou en ressentons le besoin impérieux.

Dans la vie de tous les jours, toute avancée se fait progressivement. Par exemple, notre fils a obtenu son permis de conduire tout récemment, ce que nous avons dignement fêté, mais il est intéressant de savoir qu'il savait déjà conduire depuis plusieurs années. Il était physiquement capable de conduire depuis ses 12 ans et sa taille lui donnait l'air d'avoir l'âge légal pour conduire. Cependant, si nous lui avions confié les clés de la voiture à l'époque, nous aurions eu une catastrophe car il avait peut-être les compétences mécaniques, mais aucune expérience de la conduite en ville, des hivers à Chicago, ou du fait de partager la route avec des conducteurs fous. Au cours des cinq dernières années, il a eu le temps de gagner en maturité, de prendre des cours de conduite, de conduire accompagné par l'un de ses parents pendant plus de cinquante heures et, de manière générale, d'évoluer pour devenir capable de conduire seul. Bien qu'agacé de devoir attendre l'âge légal pour conduire, il s'est rendu compte qu'il devait grandir pour devenir un conducteur compétent. Il en est de même pour notre ajustement à une augmentation de conscience de la Lumière, qui doit se faire en douceur et progressivement. Notre potentiel est toujours de 100%, mais il est préférable de l'atteindre par étapes.

Nous devons nous adapter progressivement et avec patience à notre potentiel de guérison, pour des raisons pratiques et de compassion. Le rythme lent de cette croissance est en réalité une bénédiction. Cette approche est bienveillante et douce, et elle nous permet d'embrasser et d'être imprégné par le niveau de vérité que nous trouvons dans les Mémoires akashiques.

Alors que la conscience de notre nature parfaite augmente, la stratégie la plus clémente est bien l'approche progressive. Et puis, à quoi sert la Lumière de l'Akasha si nous ne pouvons

pas l'utiliser dans notre vie de tous les jours et dans nos relations habituelles avec les autres? Pour qu'elle puisse être utile, nous devons l'intégrer et cela prend du temps.

Prenez la perception humaine. La raison pour laquelle la guérison peut sembler prendre tellement de temps est que les choses sur le plan terrestre dense évoluent lentement. Des fréquences nouvelles et plus élevées doivent voyager à travers le temps et l'espace pour entrer dans notre plan physique. Nous pouvons le voir dans le processus de naissance qui affecte tous les êtres vivants. Qu'il s'agisse d'une semence qui devient plante ou d'un bébé qui vient enfin au monde, toute naissance prend du temps.

Donc, alors que vous entrez dans cette phase nouvelle et passionnante du processus, je vous invite à maintenir simultanément deux niveaux de conscience. Le premier niveau est celui où vous gardez conscience de la vérité fondamentale que vous êtes, au plus profond de vous-même, toujours parfait, intact et entier. Le deuxième niveau est celui où, à travers votre travail dans l'environnement protecteur des Mémoires, votre conscience de cette vérité grandit à un rythme respectueux, empreint de bonté et qui se maîtrise, même s'il est lent. Vous pouvez compter dessus!

CHAPITRE 8

Du ressentiment au pardon : le trek

Lorsque notre conscience spirituelle grandit, nous prenons l'habitude de décrire ce qui nous arrive comme un voyage, une aventure, une odyssée, ou une quête. Ces mots traduisent un mouvement qui nous amène d'un endroit à un autre dans un esprit d'optimisme, d'héroïsme et même de grandeur, et ils expriment tous, de manière très pertinente, le mouvement que nous faisons pour passer de la limitation à la libération.

Prenez le mot «trek». Considérez-le un instant et remarquez comme il évoque quelque chose de très différent par rapport à l'aventure, le voyage, l'odyssée, ou la quête. Dans le cadre du travail qui nous attend maintenant, nous quittons notre mission de transformation glorieuse et nous nous engageons sur une partie ardue du parcours. Si vous trouvez que ces prochaines étapes du processus de guérison vous mettent au défi, vous saurez que vous allez dans la bonne direction. Vous rencontrerez des moments où tout ira bien, mais,

globalement, cette nouvelle phase sera plus difficile que la précédente. C'est ce qu'éprouvent beaucoup de personnes, car cette phase nous amène à nous confronter à des choses qui procurent plus d'inconfort ou de gêne. N'utilisez pas cela contre vous, de quelque manière que ce soit, car cette phase, comparable à un trek, est effectivement supposée vous ralentir. J'aime penser que cette étape est comme la vallée de l'ombre de la mort que nous devons tous franchir dans une vie ou dans une autre. Heureusement, le moment parfait pour vous engager dans la traversée est maintenant.

Souvenez-vous que le but de ce trek est votre propre guérison ; il s'agit pour vous de transformer vos blessures afin que, de limites, elles deviennent des opportunités sacrées grâce auxquelles vous pouvez rencontrer la réalité divine. Je sais que tout le monde a des blessures. Tout le monde a un passé car cela fait partie de l'expérience fondamentale de l'être humain et vous avez probablement un passé dramatique, car, en général, ceux dont le passé est tiède ne cherchent pas activement une guérison spirituelle.

Guérir aux côtés des autres

Le fait que vous ne soyez pas seul sur cette planète a son importance ; les êtres humains sont très nombreux. En réalité, si vous souhaitez éviter les autres, il vous faut délibérément vous isoler. Nous sommes tellement nombreux que nous pouvons conclure que nous sommes ici pour nous connaître, nous aider, nous apprécier les uns les autres ; aucun d'entre nous ne peut faire cela seul et nous ne devrions pas chercher à le faire. Et comme nous sommes tous des êtres blessés, il est bien possible que nous soyons ici ensemble afin de nous

rencontrer, de rassembler nos forces et devenir des compagnons de voyage sur ce grand chemin de transformation.

L'un des grands paradoxes de la condition humaine est que nous sommes ici pour découvrir la perfection de notre âme grâce aux enseignants imparfaits que nous sommes les uns pour les autres. Il en résulte une transformation exigeante, car nous devons regarder au-delà des apparences pour voir la vérité. Nous devons aller au-delà de nous-mêmes, poser le pied dans les eaux souvent troubles des relations humaines, et même accueillir de telles relations. Nous devons franchir les barrières habituelles de nos sensibilités linéaires pour rencontrer la magnificence inexprimée chez l'autre. Et, tout comme nous avons dû faire confiance au cours de notre premier travail, nous devrons ici faire de nouveau confiance, et comprendre que nous sommes accompagnés par une présence bienveillante et fiable qui nous guidera sur le chemin et fortifiera nos pas. Nous apercevrons la perfection au cœur du désordre de la faiblesse humaine. Il s'agit là d'une expérience remarquable – à couper le souffle, en réalité – que nous ferons tous ; nous ne savons pas quand, mais nous savons que cela se produira au moment le plus opportun. Notre rôle dans ce processus est de déblayer notre tunnel intérieur, afin de permettre à la Lumière d'y entrer, et rester stables alors que nous goûtons à la grâce qui nous accompagne depuis de nombreuses vies.

Quand nous sommes connectés en toute conscience à notre être intérieur profond, nous sommes en position de nous relier à l'être intérieur profond des autres. En trouvant notre Lumière sous notre propre croûte de camouflage, nous pourrons peut-être même aller jusqu'à toucher cette partie intime de l'autre qui se cache sous le tissu cicatriciel. Effectivement,

une fois que nous avons rencontré le bel être tendre qui cherche à se protéger sous nos cicatrices, nous ne nous laissons plus tromper par l'apparence des blessures des autres. Nous sommes libérés de la peur qui nous a empêchés de nous aventurer vers autrui. Alors que nous transformons la relation que nous avons avec nos propres blessures et découvrons l'énergie et la force de vie qui se trouvent sous la surface, nous nous délestons de la peur d'être contaminés par les imperfections des autres. Le travail interne que nous faisons dans les Mémoires akashiques a ainsi pour résultat de nous rendre plus libres de reconnaître notre entière réalité, ainsi que celle des autres. Une dimension plus riche de connexion entre êtres authentiques est alors à notre portée.

Nous voyons donc comment nos blessures peuvent nous relier, de façon positive, aux autres êtres humains. Une fois notre orgueil percé par la douleur d'être pris au piège dans nos propres blessures, il nous devient possible de demander de l'aide, de la recevoir et d'offrir notre soutien à notre tour ; en d'autres termes, il nous devient possible de créer des liens véritables avec autrui. Ces liens créent une zone de paix pour tous sur le parcours. Nous allégeons tous notre fardeau quand nous partageons nos difficultés, tout comme nous multiplions notre joie quand nous partageons des solutions.

La responsabilité personnelle

Quand nous commençons à examiner nos relations avec les autres, des questions épineuses traitant de la responsabilité personnelle et de l'inconduite remontent à la surface, ce qui peut être déroutant. Nous pouvons avoir l'impression que les autres sont entièrement responsables de leurs actions,

et ils sont effectivement responsables d'eux-mêmes. Cependant, nous sommes également responsables de notre propre expérience de leurs actions, tout comme ils sont responsables de leur expérience des nôtres. Dans le cadre du présent travail, je vous encourage à modifier légèrement votre regard sur la responsabilité personnelle. En ce qui nous concerne, cette responsabilité signifie reconnaître et accepter que tout dans votre vie, que cela vous plaise ou non, est là pour vous, pour vous aider à grandir, pour votre propre bien, et que rien ne peut entrer dans votre vie qui ne soit pas finalement bon pour vous, qui n'ait pas le potentiel de vous aider à connaître votre valeur intrinsèque, ainsi que celle des autres et de la vie elle-même. Vous êtes au centre de votre vie, tout comme je suis au centre de la mienne.

Il est utile ici de revisiter une question transformatrice que nous connaissons maintenant bien : « De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi? » Il vous faut faire preuve de discernement ici. Nous ne demandons pas si l'expérience est bonne pour nous parce que nous nous sommes mal comportés et que donc nous la méritons, ou parce que nous pouvons maintenant endosser le rôle de victime, rendre œil pour œil et infliger une leçon à l'autre. La question qui pourra nous guérir est plutôt celle-ci : « Comment cette situation particulière, cette relation, ou cette circonstance m'aide-t-elle à connaître ma propre bonté et celle des autres? »

Alors même que nous examinons cette question dans le contexte de nos relations avec les autres, nous devons noter qu'elle n'a pas changé ; la question reste : « Comment est-ce bon pour moi? » Qu'une situation ou une circonstance soit bonne pour quelqu'un d'autre n'est pas votre affaire. Votre capacité à aider les autres, ou à leur apporter quelque chose,

résulte toujours de ce qui est bon pour vous, car quand vous êtes béni, ceux qui vous entourent le sont également. Leur propre expérience de cette bénédiction, en revanche, n'est pas quelque chose que vous pouvez contrôler : vous ne pouvez pas déterminer leur expérience. D'un point de vue akashique, au niveau de l'âme, chaque personne, chaque endroit, chaque chose, absolument tout ce qui a lieu, sans exception, est dans votre vie afin de vous soutenir dans le développement de votre conscience, au niveau de votre âme. Quand vous examinez une situation triste ou un problème éprouvant et que vous introduisez cette question chargée de guérison, la connexion énergétique que vous entretenez avec le problème sera complètement et radicalement transformée. Le fait de vous poser la question, tout simplement, vous amène à modifier cette énergie avant même de connaître la réponse.

Le fait de reconnaître et d'admettre que, d'une certaine manière, une interaction douloureuse avec une autre personne est bonne pour vous, que cela vous donne quelque chose à faire, vous enseigne quelque chose, vous aide à grandir, vous permet de sortir de la paralysie énergétique qui vous menace quand vous vous percevez comme une victime. La posture de victime présume que le monde est un endroit dangereux, que nous devons craindre les autres et que nous sommes nous-mêmes probablement pourris jusqu'à la moelle. Or, cette fausse compréhension de la nature de la réalité fait barrière et nous empêche d'accéder à la pleine puissance de vie. La question chargée de guérison fait tomber cette fausse perception et notre libération et notre transformation peuvent commencer.

Le ressentiment

Il est temps d'aborder un obstacle à la paix courant dans nos relations avec les autres : le ressentiment. Il est important de voir ce que c'est, comment ça marche et quel est son impact sur nous. Le ressentiment implique de la douleur ou de la colère, ou les deux, qui n'a ou n'ont pas été résolues et restent envenimées. En tant que situation de conscience, le ressentiment affecte nos pensées, nos émotions et notre volonté, et quand les trois sont affectées, le ressentiment peut devenir un ennemi redoutable. Quand nos pensées, nos émotions et notre volonté s'accordent, elles forment un trépied énergétique qui crée une impasse, voire une paralysie. Ce solide trépied a initialement été créé pour nous protéger de nouvelles blessures ou peines, et il conserve son efficacité à cet égard. Cependant, alors même que nous sommes protégés, nous sommes également tenus à l'écart de la force de vie. Nous perdons alors notre énergie et notre clarté, et nous pouvons même tomber dans la déprime.

Pour de nombreuses raisons, le ressentiment peut être très séduisant, même s'il est chargé de douleur et de peur, et pour être honnête, le ressentiment est souvent justifié. Il se passe des choses terribles. Nous nous causons les uns aux autres, parfois consciemment, parfois inconsciemment, des torts innommables. La haine et la colère peuvent être d'importants leviers du ressentiment et ils impliquent tous deux une certaine justification. Il est important de reconnaître qu'être justifiés dans notre colère et dans notre hostilité ne neutralise pas les conséquences de ces émotions : elles causent toujours du tort à celui qui les exprime et la personne ciblée n'est jamais à l'abri des dommages qu'elles suscitent. Le ressentiment est un état égalitaire : il fait du mal à tous ceux qui sont concernés.

De l'amortisseur à la barrière

Examinons de plus près le fonctionnement du ressentiment. Initialement, il sert à protéger et, en cas d'urgence, il nous aide de façon élégante à nous préserver. Les sentiments blessés jouent un rôle d'amortisseur en quelque sorte, un peu comme un airbag dans une voiture qui gonfle en cas d'impact. Ces sentiments blessés nous préservent des coups, mais, au niveau énergétique, ils se logent ensuite entre nous et notre être intérieur profond. Ils sont absolument efficaces pour nous permettre de prendre un peu de recul et pour anesthésier notre douleur, mais malheureusement, ils affaiblissent également la force de vie. Ainsi, ces sentiments placent une douve énergétique entre nous et notre être intérieur profond, et nous perdons tout contact avec ses merveilleuses formes d'expressions. Nous sommes déconnectés de nous-mêmes et nous faisons l'expérience d'une déconnexion marquée de la vie elle-même en ayant l'impression d'être de simples observateurs. Alors, notre perception de la présence divine s'affaiblit.

Quand l'énergie du ressentiment s'installe en nous, elle se répand dans notre espace intérieur et dans notre espace personnel extérieur, et elle commence à s'épaissir. L'airbag, jusqu'alors gonflé d'air, se remplit d'une substance semblable à de la colle et devient de plus en plus dense et rigide au fur et à mesure que l'esprit et les émotions se mettent au diapason du ressentiment. Cet airbag devient alors un sérieux problème, car tout ce que nous rencontrons doit pénétrer cette rigidité afin de pouvoir nous toucher. Tous les efforts que nous faisons pour nous ouvrir à la vie, pour communiquer, entrer en contact et nous exprimer, doivent percer cette barrière. Au fil du temps, la connexion devient impossible :

rien ne peut entrer et rien ne peut sortir. Et ainsi, l'énergie du ressentiment justifié, qui, à l'origine, nous protégeait, bloque maintenant tous nos efforts. Ce qu'il y a de plus dommage et de plus déroutant, c'est que, tant que nous continuons à nourrir au niveau énergétique ce mur de ressentiment, nous ne pouvons pas nous relier consciemment au divin et il nous devient presque impossible d'enregistrer les messages de guidance et d'inspiration que le divin nous envoie. C'est là l'ultime inconvénient du ressentiment.

Les causes du ressentiment

Il va de soi que de très puissantes motivations doivent sous-tendre le fait que nous nous permettons de tomber dans une situation si abominable. Il ne pourrait en être autrement, car nous nous aimons, et par là, nous ne nous mettrions pas dans une situation si pétrifiante, à moins d'être convaincus que c'est pour notre propre bien.

Les attentes inappropriées que nous pouvons avoir, à l'égard de nous-mêmes et des autres, sont une cause fréquente de ressentiment. Quand nous avons des idées figées sur la façon dont les gens devraient être, nous ne pouvons qu'être déçus. La vérité est que parfois, nous ne contrôlons qu'à peine notre propre comportement et que nous n'avons aucun contrôle sur autrui. Nous n'avons aucun mot à dire quant à la façon dont les gens font les choses, leur façon de nous répondre, ou d'interpréter ce que nous disons ou pensons. Même si nous nous asseyons et proposons un plan très détaillé de nos souhaits exacts, de la manière la plus douce et la plus persuasive possible, l'autre a toujours le choix de son comportement et peut toujours répondre par la négative à nos désirs.

Une autre dimension de l'attente devient claire dans les Mémoires : il est injuste d'attendre que quelqu'un fasse quelque chose qu'il ne peut pas faire. En revanche, il est réaliste d'attendre que les gens fassent ce qu'ils font d'habitude. Si, par exemple, quelqu'un fait souvent des crises de panique en conduisant une voiture, cela n'a aucun sens de lui demander de venir vous chercher à l'aéroport en voiture. Cette personne peut éprouver beaucoup d'amour pour vous, mais cela n'a aucun sens de lui demander de faire quelque chose qu'il ne peut pas faire en toute sécurité. Dans une telle situation, de deux choses l'une : il vous décevra par un refus, ou alors il accédera à votre demande et sera de très mauvaise humeur quand il viendra vous chercher, s'il n'a pas, pire encore, causé un accident en route. Quoi qu'il en soit, une telle situation constitue un terrain fertile pour le ressentiment. Si vous avez un ami qui boit régulièrement trop d'alcool, il est naïf de lui demander de ne pas boire, mais plutôt raisonnable de vous attendre à ce qu'il boive trop, comme à son habitude. Bien sûr, vous pouvez toujours choisir de ne pas passer de temps avec des personnes qui ne se comportent pas comme vous aimeriez qu'elles le fassent ; en revanche, il est irréaliste d'attendre que les autres agissent d'une façon qui diffère de leur schéma habituel, ou qui va au-delà de leurs capacités.

La perte est une autre cause de ressentiment. La perte, en elle-même, est contraire à notre câblage humain fondamental. Le concept lui-même est un tel défi que je suis étonnée que nous ayons réussi à apprendre la soustraction ! Quand nous nous rendons compte que nous allons perdre quelque chose que nous avons, ou que nous n'aurons pas quelque chose que nous voulons, cela nous fait mal. Que nous ayons perdu un objet préféré, une relation précieuse ou un rêve que nous espérions réaliser, cela peut nous causer une grande

souffrance. Notre réaction viscérale à la perte est de porter un jugement sévère sur la personne ou la chose qui, selon nous, en est responsable. Ce jugement ouvre la porte aux ennuis, car nous pouvons nous retrouver à nous juger nous-mêmes pour notre incapacité à tout contrôler ou pour le fait que nous sommes bouleversés, à juger les autres car ils nous ont déçus, ou même à juger Dieu pour cette injustice. Tout ce qui concerne la perte implique souvent du ressentiment, ce qui nous donne l'opportunité d'appliquer le principe du «Ne jugez pas».

Soyons clairs : il est absolument normal de s'attendre à recevoir ce que la vie a de mieux à nous offrir. Nous attendons tous – et c'est normal – de l'amour, du bonheur et de la satisfaction. Ce qui ne fonctionne pas, c'est de donner des ordres détaillés à nous-mêmes, aux autres et au monde entier, spécifiant la marche à suivre. Nous pouvons tout à fait entamer notre journée en espérant qu'elle sera merveilleuse, en ayant confiance que la vie nous offrira les opportunités de faire les expériences dont nous avons besoin, que tout ira bien et que nous en serons satisfaits. En revanche, il est important que nous fondions nos attentes sur ce qui est et que nous laissions la vie venir à nous comme elle l'entend. Nous devons également porter notre attention sur l'expérience elle-même et sur l'interprétation que nous en faisons, et non sur la forme que prend cette expérience. Nous ne serons pas heureux si nous tentons de manipuler chaque détail et gérer chaque nuance ; au contraire, il est probable que nous échouions à une telle pratique. La sagesse des Mémoires nous invite plutôt à nous attendre au meilleur, et à rester ensuite ouverts à la manière dont l'expérience vient à nous.

Le ressentiment envers soi

Un élément particulièrement important de notre ressentiment à l'égard d'autrui est le ressentiment que nous éprouvons envers nous-mêmes. Tout ressentiment a pour racine le ressentiment envers soi. Nous portons souvent des jugements très durs envers nous-mêmes, en fonction de critères irréalistes, ce qui nous fait accumuler de la négativité à notre propre encontre. Nous passons un temps considérable à nous juger ou nous énerver nous-mêmes, pour nous retrouver avec une montagne de ressentiment à notre propre égard, construite de nos propres mains, au point que notre terrain intérieur lui-même devient ressentiment. Alors, toute rencontre avec un autre doit traverser ce terrain que nous avons cultivé et il est rare que cette personne en ressorte indemne.

Il nous faut être honnêtes : nous ferons des choses horribles en luttant pour apprendre la meilleure façon de vivre. Or, ce ressentiment continu, ce sentiment d'échouer face à des critères irréalistes ne fait qu'empirer les choses. Plus notre ressentiment à notre propre égard est grand, plus nous nous retrouverons dans des situations qui nous le renverront comme un miroir.

Si cet effet de miroir est une constante dans votre vie, si vous êtes entouré de ressentiment, vous pouvez être certain qu'il y a du ressentiment en vous. Une opportunité très particulière de guérison se présente donc à vous. L'univers vous envoie un signe simple pour vous faire comprendre qu'il serait bien que vous plongiez dans votre monde intérieur et que vous vous sauviez vous-même du manège destructeur dans lequel vous vous êtes embarqué. Le bon moment pour le faire, c'est maintenant !

Plus vous ferez preuve d'acceptation, de compréhension et de respect envers vous-même, moins vous éprouverez de ressentiment et moins vous serez susceptible de prendre les choses personnellement. Vous parviendrez à voir que chaque personne, chaque expérience, tout dans votre vie est là pour vous soutenir dans la découverte de votre propre bonté et de votre propre valeur.

Cheminer vers le pardon

À ce stade de notre travail de guérison, l'objectif est d'abandonner notre ressentiment et de nous ouvrir au pardon. Lorsque nous sommes convaincus de la futilité de notre ressentiment, la combinaison de l'atmosphère akashique avec quelques idées et pratiques spirituelles simples rendra cette transition possible. Si nous comprenons que vivre notre vie en étant bloqués derrière notre ressentiment nous fait sacrifier notre bonheur, notre joie de vivre et notre sentiment de connexion avec les autres et le divin, nous pouvons dès lors formuler le désir de lâcher ce ressentiment.

La prise de conscience déclenche le processus : quand nous prenons conscience des effets invalidants du ressentiment, il est relativement facile de décider de nous libérer de ces effets nocifs. Cependant, nous devons également être prêts à sacrifier les aspects séduisants du ressentiment. Le sentiment de justification qui accompagne le ressentiment est très attractif et il semble nous absoudre de toute responsabilité ; le ressentiment peut également nous donner un sentiment d'importance de soi et de séparation des autres, que ce soit pour le meilleur ou pour le pire. Ces sentiments sont les tours les plus populaires de l'ego qui cherche à

nous maintenir immobiles dans nos illusions sur la nature de la vie. Quand nous sommes prêts à lâcher l'idée que notre souffrance et notre isolation font de nous quelqu'un d'exceptionnel, nous pouvons bénéficier de l'atmosphère de l'Akasha et avancer dans notre libération.

«Ne jugez pas»: la pierre de touche

L'un des trois principes absolus qui régissent les Mémoires akashiques – «Ne jugez pas» – joue un rôle primordial dans la transition que nous opérons pour abandonner notre ressentiment et nous ouvrir au pardon. Ce principe nous invite à n'assigner aucun sens ni aucune valeur aux événements. Il faut savoir qu'il ne nous appartient pas de déterminer la valeur ou la signification d'un événement. Nous devons reconnaître ce qui s'est produit et prendre note de l'impact ou des conséquences, mais nous devons savoir qu'il ne nous incombe pas d'arbitrer la vérité ultime de quoi que ce soit. Nous pouvons admettre la chose terrible qui s'est produite: «Oui, il m'a fait du mal avec ses accusations», «Oui, elle m'a fait sortir de la route.» Mais ensuite, nous devons nous abstenir de tout jugement. Quand nous vivons la vie au lieu de la juger, nous reconnaissons qu'il ne nous appartient pas de porter des jugements sur des mauvais comportements. L'idée que nous aurions la responsabilité de montrer du doigt les inconduites des autres est un concept profondément ancré dans nos traditions religieuses; notre système éducatif met l'accent sur la pensée critique et récompense ceux qui savent le mieux détruire les idées des autres. Or, ces deux systèmes reflètent un malentendu fondamental. Nous sommes ici pour avancer vers la Lumière, pour la chercher dans toute situation et pour la trouver en tout le monde. Nous ne sommes pas ici pour trouver des défauts.

Le jugement négatif est un piège. Il agit comme une couche de plastique qui recouvre hermétiquement la grille de Lumière, comme une matière transparente et brillante qui scelle tout. Quand notre grille est ainsi verrouillée, rien de nouveau ne peut y entrer et rien d'ancien ne peut en sortir. Ce qui y reste doit pourrir et c'est bien ce qui arrive. Il ne nous reste alors que des idées obsolètes et malodorantes, ainsi que des comportements malsains et des façons erronées d'interagir avec la vie ; nous nous sentons supérieurs ou inférieurs aux autres, selon ce que notre personnalité trouve le plus approprié pour maintenir son sentiment de séparation et de singularité.

Le ressentiment nous offre une opportunité très particulière. Notre stratégie pour guérir notre relation avec nous-mêmes trouve bien sa place ici, dans le champ plus vaste des relations avec les autres. Quand vous remarquez que quelque chose d'indésirable s'est produit, vous pouvez commencer par réagir de la façon que vous connaissez bien maintenant, en appliquant votre mantra « Bien sûr ». « Bien sûr que ça s'est produit. Bien sûr que je suis bouleversé. Bien sûr que c'est ce que je ressens. » Cette approche, qui écarte tout jugement négatif, permet à l'expérience de se dissoudre au lieu de prendre racine. Ensuite, prenez un instant pour considérer la possibilité que la Lumière qui vous accompagne accompagne également celui ou celle qui vous a offensé, et que le pouvoir qui est avec vous est également avec cette personne. Considérez l'idée que cette personne ne causerait pas intentionnellement du tort, car au niveau essentiel, elle est exactement comme vous.

Ce qu'il y a de particulièrement fascinant dans ce processus, c'est que, au fur et à mesure que vous mettrez un terme à la

pratique active du jugement et de l'évaluation de vous-même et des autres, vous vous ouvrirez à un niveau plus profond de compassion et d'action. Il faut savoir que le fait d'abandonner le besoin de juger ne veut pas dire qu'on cultive la complaisance ; c'est plutôt le contraire. Quand vous abandonnez votre position de juge, vous libérez votre énergie pour qu'elle vous aide à agir de manière positive. Vous pouvez avancer tout droit vers ce que vous voulez, ce qui est immédiatement gratifiant. Au lieu de vous éloigner des problèmes, vous vous rapprochez des solutions et vous maintenez l'énergie dont vous avez besoin pour produire des résultats positifs. Ainsi, vous êtes libéré des désordres qui vous amènent à lutter pour tenter de mettre fin à ce dont vous ne voulez pas, que cela se passe en vous, chez les autres ou dans le monde. Tenter d'arrêter les événements est exténuant et inefficace. La nouvelle approche que je vous propose vous nourrit personnellement. Elle a sa propre énergie, qui est plus autonome et qui donne des résultats plus vite que vous ne pourriez le penser.

Les bénéfices de la pratique du doute

Cette réflexion nous amène à la pratique spirituelle suivante, qui est celle selon laquelle on accorde le bénéfice du doute. Mon travail dans les Mémoires m'a guidée, de manière répétée, vers cette pratique qui, sans être toujours facile, est simple et fondée sur la vérité selon laquelle tout être humain sur cette planète est bon. Selon cette pratique, la bonté intrinsèque au niveau de l'âme des gens ne se discute pas. Les êtres humains n'atteignent peut-être pas leur plein potentiel et ne sont peut-être pas conscients de leur propre bonté, et honnêtement, tout cela ne les intéresse peut-être pas dans cette vie. Cependant, la bonté fondamentale de tout être humain est assurée : tous autant que nous sommes,

nous faisons de notre mieux. Cette idée est peut-être difficile à embrasser, mais c'est ce que révèlent les Mémoires et cette vérité s'applique également à nous. Nous aussi, nous faisons toujours de notre mieux, même si nous n'atteignons pas nos idéaux, causons du tort à autrui, ou contribuons au chaos et à la folie. Il ne peut en être autrement. Si nous persistons à rester dans la retenue, à préserver notre énergie pour une autre occasion, alors nous retenir sera le mieux que nous pourrons faire dans toute situation.

Nous sommes tous en train d'apprendre à vivre sur notre planète Terre et aucun d'entre nous n'a encore réussi à maîtriser cet art. C'est pour cette raison que nous devons accorder aux autres le bénéfice du doute. Souvenez-vous de la Règle d'or : « Faites aux autres ce que vous voudriez qu'ils vous fassent. »

Si vous accordez le bénéfice du doute à chaque fois que l'occasion se présente, cette pratique vous éloignera du trou béant du ressentiment, et vous conduira vers la liberté et la tranquillité d'esprit. Vous n'avez pas besoin d'être un expert dans cette pratique pour qu'elle porte ses fruits, tant que vous l'appliquez consciemment et délibérément. Toute pratique spirituelle, quand on s'y engage avec intention et en conscience, sera stimulée jusqu'à son niveau le plus élevé. Tout comportement nouveau, quand il est mis en place en conscience, s'ancre dans l'être à tous les niveaux. Donc testez cette pratique, expérimentez-la un peu. Quand vous ressentez le besoin urgent de vous incendier ou d'incendier un autre parce que vous ou lui avez fait l'abruti, arrêtez-vous et accordez le bénéfice du doute : peut-être que vous, ou l'autre, n'avez pas eu l'intention de causer du tort. Votre propre guérison vous demande de considérer la possibilité

qu'il n'y avait aucune intention négative à l'origine de l'événement, que peut-être – juste peut-être – c'était tout bonnement un accident. Si vous étiez à la place de l'autre, comment voudriez-vous que l'on vous voie? Vous voudriez que l'on croie en votre innocence, alors pourquoi ne pas voir l'autre de même et lui accorder le bénéfice du doute?

Vous ne pouvez pas avoir de certitude quant à ce qui a eu lieu. Vous ne pouvez pas être certain de ce qui s'est passé chez l'autre personne, de la nature de ses motivations, de son cœur, de son raisonnement. Ce que vous pouvez savoir, en revanche, c'est que cette personne est, au plus profond d'elle-même, quelqu'un de bon, tout comme vous, et que, même si ce qu'elle a fait peut paraître terrible, c'était le mieux qu'elle pouvait faire sur le moment pour faire l'expérience de sa propre bonté.

Vous êtes en train d'apprendre à vous demander: «De quelle manière cette expérience pourrait-elle bien être bonne pour moi?» et cette question peut être un point de réflexion utile. Néanmoins, quand nous sommes en relation avec un autre, nous devons ajouter la pratique suivante: «Et si cette personne n'avait pas l'intention de me causer du tort? Cette personne mérite que je lui accorde le bénéfice du doute.»

Les éléments du pardon

Le pardon est riche de récompense. Il est l'étoile que nous suivons et que nous cherchons à décrocher, et il offre une paix profonde. Nous cherchons une île où nous serons en sécurité, un endroit où nous serons soulagés et libérés, la Terre promise dans l'évolution spirituelle, quelque part

au-delà de la vallée de l'ombre de la mort. Comment faire pour y arriver peut relever du mystère. Certains disent y parvenir grâce à une décision claire et nette, d'autres grâce à des rituels exotiques et des exercices spirituels. D'autres encore essaieront à peu près tout et n'importe quoi pour parvenir à cet état.

Le pardon comporte deux grands axes. Le premier est de cesser de se sentir blessé et en colère ; le deuxième est de passer l'éponge, c'est-à-dire de lâcher prise, totalement, et de recommencer à zéro.

Accepter

L'acceptation est une étape essentielle du pardon. Nous commençons par identifier la situation et par l'admettre en la nommant. La maison a brûlé. Votre époux est parti. Vous avez pris vingt kilos. Ce qui s'est passé ne vous rend pas heureux, mais acceptez-en la réalité. Reconnaissez également que tout va bien : vous êtes toujours là. Vous avez peut-être pris de sacrés coups, mais vous avez survécu. En franchissant ce pas de l'acceptation et de la reconnaissance, vous gagnez en autonomie pour pouvoir dépasser la situation.

Quand nous refusons d'accepter ce qui crève les yeux, nous sommes dans le déni ; or nier la réalité nous étouffe spirituellement. Nous creusons le trou dans lequel nous tombons, et nous faisons ensuite comme s'il ne s'était rien passé, ce qui nous empêche de trouver une issue. Ainsi, le raccourci vers la liberté est d'accepter ce qui est, sans jugement. Voici un exemple de ce genre d'attitude : « Oui, cette chose horrible est arrivée. Je suis malheureux… Et tout va bien. Je déteste ce qui a pu se passer, mais je vais bien. »

Passer l'éponge

Quand nous passons l'éponge, nous cessons de tenter d'obtenir une forme de compensation pour le préjudice subi. Nous laissons tomber toute envie de dédommagement; nous oublions de penser que celui qui nous a offensés nous est redevable de quelque chose. Si nous adhérons au simple bon sens, nous devons accepter le fait que les personnes qui nous causent du tort ne sont pas les mêmes que celles qui peuvent nous guérir: celui qui vous donne un coup qui vous fracture le nez n'est pas celui qui vous le remettra en place ensuite. C'est la simple vérité et nous devons l'accepter.

La probabilité d'innocence

Il y a un joker dans le pardon: la probabilité que celui qui nous a offensés est innocent. Il ne s'agit pas là d'une sorte de bêtise spirituelle et cela n'implique pas de faire semblant que celui qui nous a offensés est innocent. Il est important de savoir que quiconque a commis quelque chose de terrible l'a fait dans l'optique de prendre soin de lui-même. Cela n'a rien de mystérieux. Même Bernard, dit «Bernie», Madoff, qui est peut-être le plus grand escroc de l'Histoire, entre dans cette catégorie. Il est peu probable que, à travers ses combines, il cherchait des moyens de détruire d'autres personnes; il est plus probable qu'il cherchait à satisfaire ses propres besoins et qu'il pensait même avoir trouvé la meilleure idée du monde pour y parvenir. Il est tombé dans le panneau, comme l'ont fait tant d'autres qui cherchaient également si fort à trouver un moyen de prendre soin d'eux-mêmes. Ses escroqueries se sont-elles réellement produites? Oui. S'est-il enfui avec des millions de dollars? Oui. Est-il également innocent, à un certain niveau? Absolument!

Tous, nous faisons ce que nous pouvons pour atteindre un sentiment de paix, de sécurité, d'appartenance et donner du sens à notre vie, et pour cela nous faisons de notre mieux. Parfois, nous surestimons notre maximum, ce qui peut être difficile à admettre. Il est plus flatteur de penser que nous sommes tout simplement en train de paresser, que de penser que notre maximum ne suffit pas, en réalité. Mais la vie est par nature expansive et expressive. Nous cherchons toujours à aller plus loin, ne serait-ce qu'un peu. Dans l'univers énergétique, la possibilité de retourner en arrière n'existe pas; nous ne pouvons qu'aller de l'avant ou rayonner à partir de notre propre centre. Si nous sommes entourés d'autres personnes qui rayonnent à partir de leur centre de façon accélérée et spectaculaire, nous pouvons avoir l'impression de glisser en arrière. Cependant, notre relation avec la vie tout entière se fonde sur notre expansion à partir de notre point central intérieur. Ce mouvement peut parfois être rapide, et parfois plus lent, mais il va toujours dans le sens de l'expansion, que ce soit seul ou accompagné.

Le bénéfice de la pratique du doute et la démocratie spirituelle

Le bénéfice de la pratique du doute, décrite précédemment, est un élément clé du pardon. Quand vous suivez cette pratique, il est important de vous rappeler que la force de vie qui vous accompagne accompagne également tout le monde. Un grand principe de démocratie s'applique quand il s'agit de connexion spirituelle; vous pouvez avoir confiance dans le fait que toute personne autour de vous porte en elle le même accès à la réalité ultime que vous. Le soleil brille équitablement sur nous tous, et vous portez en vous la même étincelle divine que tout autre, ni plus ni moins. La différence se situe dans un degré de conscience que nous avons

de cette présence. Un parallèle peut être fait avec les différentes réactions que nous pouvons avoir face à une journée magnifique : certaines personnes remarquent cette beauté et cela leur apporte de la joie, alors que d'autres sont tellement concentrées sur autre chose que cette beauté leur échappe.

Cette observation nous amène à une vérité centrale enseignée par les Mémoires : ne vous souciez jamais des autres. Vous n'avez pas besoin d'avoir de la peine pour autrui, ou de vous inquiéter de ce qu'il deviendra ; vous n'avez pas besoin de lui envoyer de la Lumière ou de l'amour, car cela existe déjà en lui. Si vous ressentez un tel besoin, priez plutôt pour vous-même. Priez pour voir l'autre, surtout si cette personne vous a offensé, comme on peut la voir et la connaître à la lumière de la vérité. La Lumière illumine ce qu'il y a de bien, de meilleur, de plus beau en chacun de nous, même quand nous nous comportons mal. Quand nous parvenons à nous voir les uns les autres comme nous pouvons être vus et connus à la lumière de la vérité, nous nous libérons, nous-mêmes et les autres, de ces formes de pensées limitantes. Quand vous commencez à observer un autre à la lumière de la vérité et à voir qu'il est effectivement bon, il est bien plus facile de lui accorder le bénéfice du doute. Prenez donc le temps d'ajuster votre propre position, de voir l'autre à la lumière de la vérité et de considérer la probabilité de son innocence. Vous vous débarrasserez de tout ressentiment, ce qui vous propulsera vers la liberté.

Examiner les jugements que nous portons

Examiner les jugements que nous portons est un élément critique du pardon. Quand nous perdons quelque chose, quels jugements portons-nous sur cette perte ? Pourquoi pensons-nous, ressentons-nous ou croyons-nous que la

perte exprime un jugement négatif sur qui nous sommes? Où avons-nous été chercher l'idée qu'il est inacceptable de perdre? Si nous faisons l'expérience d'une situation gênante, pourquoi disons-nous qu'elle est terrible? Que pensons-nous que cet événement révèle de notre propre intérêt et de notre propre valeur? Le fait d'explorer ces opinions et ces croyances nous permet de relâcher l'emprise qu'elles ont sur nous. Afin de dépasser le ressentiment, nous devons suspendre nos croyances, selon lesquelles nous sommes des victimes et les autres sont des coupables. Nous serons davantage capables d'épargner celui qui nous a offensés et cesserons de vouloir lui arracher une compensation en retour; nos sentiments douloureux iront en s'atténuant et le ressentiment cessera de nous faire souffrir.

Les excuses n'ont pas d'importance

Vous pourriez penser qu'obtenir des excuses est essentiel pour pouvoir pardonner, mais en réalité les excuses n'ont rien à voir avec le pardon ou la liberté qui en résulte. Si vous regardez votre vie passée, vous pouvez peut-être voir que vous avez arraché des excuses à quelqu'un, pour ensuite trouver que ces excuses n'étaient pas «les bonnes», ou qu'elles étaient «insuffisantes», ou encore qu'elles ne vous semblaient pas sincères. La personne en face de vous pensait peut-être qu'elle n'avait rien fait de mal, mais que sa vie serait un peu plus facile si elle s'excusait. De votre côté, vous avez bien obtenu les excuses que vous souhaitiez, mais la douleur est restée et la relation que vous aviez avec la personne n'a pas changé.

Quand de véritables excuses nous sont adressées, c'est souvent après avoir réparé quelque chose ou corrigé une

erreur en nous-mêmes, ce qui montre que quelque chose en nous a changé. En réalité, nous ne pouvons pas clarifier les choses entre nous et une autre personne si nous ne les clarifions pas d'abord en nous-mêmes. Toute résolution de conflit commence d'abord en nous-mêmes, non pas entre nous et autrui: c'est alors que la réconciliation se produit, naturellement et inévitablement. Les problèmes cessent. Ainsi, les excuses sont la cerise sur le gâteau: elles sont peut-être agréables, mais elles ne sont pas indispensables.

Le rôle de la personne qui commet l'offense

Souvenez-vous: les personnes qui nous blessent sont sans doute là pour nous aider à transformer nos jugements et à mettre de côté notre rancune. Ces personnes viennent nous enseigner l'amour inconditionnel, en nous donnant l'occasion de nous aimer nous-mêmes sans condition, alors que nous sommes empêtrés dans une situation pénible, et de les aimer, elles aussi. Il est facile d'aimer ceux qui sont doux avec nous, qui nous acceptent, nous traitent bien, apprécient qui nous sommes, et qui nous transmettent leur estime. Cependant, l'ultime opportunité spirituelle est bien d'aimer et de respecter, inconditionnellement, ceux qui sont mesquins, choquants, froids ou déconcertants. Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de rester en contact avec de telles personnes pour tirer profit des opportunités qu'elles présentent pour vous: votre tâche, les concernant, est de trouver la paix en vous.

Tant que vous n'aurez pas opéré cette transformation de conscience, ce genre de personne sera toujours là près de vous, à aller et venir dans votre vie. Vous saurez que vous avez suffisamment laissé tomber vos jugements et votre ressentiment quand vous verrez cesser ces comportements nocifs, quand votre vie quotidienne sera libérée de ces personnes

nuisibles. Ne vous inquiétez pas de la forme que cela prendra. Ces personnes se détourneront de vous de leur plein gré ; elles seront présentes dans votre vie mais vous ne serez plus secoué par elles, ou bien le flux de votre propre vie vous fera passer à côté d'elles. Tant que vous n'aurez pas laissé tomber votre armure et votre ressentiment, vous bloquerez ce flux, alors pourquoi ne pas vous en défaire?

Il est important de noter que vous n'avez pas besoin d'être en contact avec la personne qui vous offense pour parvenir à lui pardonner. Tout ressentiment que vous pouvez avoir vous appartient, donc le pouvoir de le lâcher vous appartient également. Une fois que l'énergie la plus intense s'est dissoute, l'offense perd de sa puissance et il ne reste plus que la paix.

Les signes du pardon

Quand vous pardonnez, le problème originel, c'est-à-dire la cause du préjudice, s'estompe dans votre mémoire. Ce problème ne s'efface pas de votre expérience ; vous saurez toujours qu'il s'est produit et qu'il a eu des conséquences, et de temps en temps, la flamme du ressentiment brillera à nouveau, mais l'expérience que vous en ferez sera très différente. Vous aurez l'impression que l'expérience existe, mais de façon plus éloignée. Elle ne vous atteindra pas avec la même force, ne dominera pas vos pensées ou vos sentiments, et ne conduira pas vos actions. Votre sommeil gagnera en qualité. Vous aurez les pensées plus claires. Vous pourrez peut-être même assister au retour, comme après un long congé, de votre intuition. Si votre ressentiment était particulièrement enraciné et comportait des effets secondaires intenses et extrêmes, le fait pour vous d'en émerger pourra vous donner l'impression

de vous éveiller d'un long sommeil. Il s'agit là, en quelque sorte, d'une vérité précise : quand un tel blocage vous sépare de votre être intérieur profond, vous n'êtes pas complètement conscient tant que vous ne vous réveillez pas.

Les situations impossibles

Il peut arriver que pardonner nous semble impossible. Si nous, ou quelqu'un que nous aimons, devenons victime d'un crime odieux, nos sentiments peuvent être si déchirés, notre esprit si obsédé, notre corps si tendu contre la douleur, que pardonner est tout simplement impossible et nous le savons. Le pardon est alors au-delà de nos capacités. Cela ne veut pas dire que nous sommes mesquins, ni que nous ne sommes pas des êtres évolués. Nous sommes juste de simples mortels, avec les limites que cette condition implique, et c'est normal.

Si vous avez souffert d'une situation invivable, c'est l'occasion pour vous de vous en remettre au Dieu en qui vous croyez pour lui demander de gérer la situation. Vous pouvez l'appeler le «grand mystère», le grand «Je suis», ou même la conception traditionnelle de Dieu personnifié comme un vieillard à barbe blanche qui réside au Ciel. Les humains sont des êtres limités, mais la présence divine est sans limites. Ainsi, remettez tout jugement et tout pardon entre les mains de Dieu. Tant que vous reconnaissez que cette puissance est plus grande que vous, elle peut être en vous, ou au-delà de vous, ou les deux. Les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez ne constituent pas un jugement moral. Il ne s'agit pas d'une expression de votre valeur. Vous avez tout simplement besoin d'aide.

Dans une situation impossible, nous voyons comment nos faiblesses humaines nous offrent des opportunités de connaître le divin. Le fait de connaître nos propres limites, failles et défauts, et de refuser de les utiliser contre nous-mêmes par une attitude qui nous protège avec fierté de tout ressentiment, est une preuve de maturité spirituelle. Nous n'avons pas besoin de résoudre toutes nos difficultés tout seuls, même si nous pensons souvent que nous le « devrions ». Renoncez à votre orgueil et demandez de l'aide. Quand vous placerez votre problème dans la sphère de votre ressource spirituelle infinie, vous serez soulagé. Dans le cadre de ce processus par lequel vous avancez vers le pardon, vous connaîtrez peut-être des démarrages et des arrêts ; vous pourrez parfois pardonner et, à d'autres moments, vous remettrez le pardon entre les mains d'une puissance supérieure. Sachez que l'esprit de l'univers est miséricordieux, compréhensif et généreux. Quand vous serez prêt à vous en remettre entièrement à cette présence, elle sera là pour vous.

Je vous propose maintenant une série de Réflexions akashiques pour vous accompagner dans votre trek intérieur, celui qui va du ressentiment au pardon. N'oubliez pas que ce livre ne parle pas simplement de votre guérison ; il appuie cette guérison et les Réflexions sont supposées la faciliter. Je vous invite à les explorer en gardant un esprit ouvert et en portant votre attention sur vous-même plutôt que sur d'autres personnes que vous connaissez et aimez, et à qui cela profiterait d'apprendre à pardonner. Il est impossible de transmettre quelque chose que vous ne possédez pas déjà vous-même. En progressant dans votre propre travail, vous deviendrez un canal de Lumière et ceux qui vous entourent seront naturellement bénis. Ayez confiance, ceux que vous

aimez sont accompagnés, tout comme vous l'êtes, vers la vérité. Vous méritez de porter votre attention sur vous-même, et de prendre soin de vous, tout au long de ce parcours.

Avant d'entamer le travail dans vos Mémoires sur le sujet du pardon, prenez un instant pour examiner la façon dont vous avancez dans ce processus de guérison. Considérez les actions à la base de votre comportement, qui sont en train de s'améliorer. La guérison fait peut-être du bien, mais elle doit être plus qu'un simple sentiment; ici, sur le plan terrestre, la guérison doit prendre forme matériellement, dans votre quotidien. Votre travail dans les Mémoires akashiques vous apporte sans doute de la chaleur et du bonheur, mais si votre comportement demeure dur et froid, c'est un signe que votre guérison n'est pas encore complète. Regardez vos actions et posez-vous la question: «Que suis-je en train de faire maintenant qui est différent de ce que je faisais avant?» Il s'agit là du meilleur indicateur pour un examen objectif.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

Du ressentiment à l'égard de vous-même

- Avec l'aide de vos Maîtres, Enseignants et Proches, portez votre attention sur quelque chose que vous avez fait, ou pas fait, qui vous porte à vous juger durement et à vous rejeter vous-même.
- Pourquoi avez-vous fait, ou pas fait, cela?
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer comment votre action, ou votre inaction, était alors le meilleur choix pour vous sur le moment.
- D'où tenez-vous l'idée qu'il est sage d'être dur envers vous-même?

- Comment cette attitude vous a-t-elle affecté?
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer comment ils vous voient à la lumière de cette difficulté.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

Du ressentiment à l'égard d'une autre personne

- Avec l'aide de vos Maîtres, Enseignants et Proches, trouvez un incident impliquant une autre personne qui a créé en vous du ressentiment.
- Quand et pourquoi avez-vous développé ce ressentiment?
- Qu'est-ce qui vous a convaincu que le ressentiment était une bonne idée?
- Qu'est-ce qui vous a convaincu que le pardon n'est pas une bonne solution pour vous?
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir de quelle façon cette situation vous aide. Que pouvez-vous y gagner et de quelle manière cette situation est-elle plus apte qu'une autre à vous aider à le gagner? Comment cette situation est-elle bonne pour vous en votre qualité d'âme?

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

La possibilité d'innocence

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à considérer les occasions où d'autres personnes vous ont fait du mal sans le savoir.
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à considérer les occasions où vous avez fait du mal à d'autres personnes sans le savoir.

Guérir grâce aux Mémoires akashiques

- Demandez-leur de porter à votre attention des exemples de situations où vous aviez la certitude que vous étiez en train d'aider quelqu'un, mais où en réalité vous lui causiez du tort.
- Demandez-leur de porter à votre attention des exemples de situations où vous avez apporté un conseil à quelqu'un, et où les résultats de ce conseil ont été désastreux.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

Le bénéfice du doute

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de porter votre attention sur quelqu'un qui vous a offensé, qui vous a causé du tort.
- Demandez-leur de porter à votre attention la motivation de protection ou de soin de soi qu'avait cette personne.
- Demandez-leur de vous aider à envisager cette personne à la lumière de la vérité.
- Que vous faut-il pour accorder le bénéfice du doute à cette personne? Vous devez voir que oui, quelque chose s'est produit, que c'était désagréable ou effrayant, mais que la personne qui vous a offensé faisait de son mieux et cherchait à faire ce qui était bien pour elle.

Fermez vos Mémoires

Nous avons vu beaucoup de choses au cours de notre exploration du ressentiment: le ressentiment que nous pouvons avoir à l'égard de nous-mêmes, ainsi que celui que nous pouvons nourrir à l'égard d'autres personnes, la possibilité que ceux qui nous ont causé du tort soient innocents, le pardon et ses composants, ainsi que la pratique

spirituelle par laquelle nous accordons le bénéfice du doute. Ces questions visent toutes à transformer la relation que nous avons avec les blessures qui résultent de nos interactions avec autrui. Ici, il nous est donné l'opportunité de nous dégager de la tourmente et de cheminer vers la paix, en apprenant à pardonner et à voir la perfection de notre âme grâce à nos interactions réelles avec les autres. Dans le chapitre 9, nous continuerons à approfondir l'idée que nous pouvons utiliser nos blessures sacrées pour cheminer vers la paix, mais en portant notre attention sur un nouveau point de réflexion : c'est la question de nos schémas limitants. Nous verrons comment radicalement changer notre relation avec ces schémas, afin de continuer à avancer sur notre parcours de guérison en nous défaisant de notre état d'asservissement, pour gagner en autonomie.

CHAPITRE 9

Se libérer des schémas limitants : de l'asservissement à la liberté et à l'autonomie

Nous sommes maintenant à mi-chemin environ de la deuxième phase du parcours de guérison, qui nous permet de voir comment nos blessures sacrées forment un chemin vers la paix dans nos relations avec autrui. Alors que nous nous libérons de nos ressentiments et apprenons à pardonner, et qu'ainsi nous gagnons en paix intérieure, nous découvrons que nous avons plus de place en nous pour nous étendre et prospérer. La paix et la liberté que nous gagnons grâce au pardon sont exaltantes et nous relient à la joie de la vie.

Quand nous rencontrons nos limites

Cependant, après un certain temps, il peut nous arriver de découvrir que nous ne sommes pas aussi libres que nous l'avions espéré, et que d'autres choses nous limitent et requièrent notre attention. Il y a là matière à découragement car nous espérions peut-être que la plus grande partie de la traversée de notre terrain intérieur était derrière nous. Néanmoins, nous heurter à nos limites est quelque chose qui se fête, car c'est le signe que nous avons grandi et qu'en même temps, nous pouvons encore évoluer. Chaque fois que nous entrons en collision avec des murs et des barrières internes dont nous ignorions l'existence, c'est un bon signe : ces collisions indiquent que nous sommes en train de grandir, de nous étendre et de conquérir de nouveaux territoires de notre être. Le fait que nous ayons toujours en nous quelques structures vieillottes et obsolètes n'est pas vraiment un problème, car alors que nous progressons, nous apprenons à naviguer sur ces eaux, à traverser nos difficultés personnelles, à nous aventurer vers des possibilités nouvelles et inconnues. À ce stade du travail dans les Mémoires akashiques, nous sommes au seuil d'une profonde libération personnelle.

De nombreuses personnes qui travaillent avec les Mémoires akashiques connaissent ce cycle. Quand nous débutons sur le parcours, que nous foncions tout droit ou que nous freinions des quatre fers, nous passons par une période qui s'apparente à une lune de miel. Cette période se caractérise par des synchronicités innombrables qui captent notre attention, par une amplification de notre énergie de vie quotidienne et par un sentiment d'être immunisé contre ce qui peut nous irriter dans la vie de tous les jours. Ensuite, alors que nous progressons et que notre conscience s'élargit,

nous constatons que nous ne sommes pas tout à fait à la place à laquelle nous aimerions être. Nous avons des idéaux, le sentiment d'avoir un potentiel, ainsi que des attitudes transformées que nous pensions aptes à nous préserver du stress et des tensions. Néanmoins, nous découvrons qu'il nous est presque impossible d'atteindre nos idéaux, et la déception et la désillusion nous gagnent.

Au début, nous pouvons penser que quelque chose, «quelque part», nous empêche de nous exprimer totalement et nous pouvons peut-être identifier les causes externes de nos échecs : nos parents, époux, enfants ou patrons, notre culture, éducation, statut financier, niveau d'éducation, apparence physique, bref, tout ce qui peut sembler se trouver sur notre chemin. Pendant un certain temps, nous nous concentrons sur le fait de déblayer ce qui fait obstacle à notre bien-être si mérité et les résultats sont souvent positifs. Cependant, même si nous avons réussi dans une certaine mesure à surmonter ces obstacles extérieurs, ces voleurs de bien-être, à un moment ou un autre, nous nous retrouvons à la case départ, c'est-à-dire dans cet espace où nous faisons face au fait que notre réalité extérieure n'est qu'une expression de notre monde intérieur. Cela signifie que chaque bandit extérieur est un miroir karmique de notre réalité personnelle. Chaque personne, chaque situation et chaque expérience expriment entièrement ce qui se passe à l'intérieur de nous. Une fois cette vérité acceptée, nous pouvons abandonner totalement ce jeu de réorganisation de notre monde extérieur et nous atteler à la tâche de la transformation permanente.

Il en est de l'extérieur comme de l'intérieur

Plus nous travaillons dans les Mémoires, plus nous constatons que tout ce qui se produit dans notre vie de tous les jours – y compris les choses que nous aimons et celles pour lesquelles nous éprouvons de l'aversion – est, d'une façon ou d'une autre, relié à notre monde intérieur. Quand nous observons ceci pour la première fois, nous pouvons penser qu'il s'agit d'un hasard, mais plus nous passons de temps dans les Mémoires, plus il devient clair que cette connexion est constante et que chaque élément extérieur de notre vie humaine est une expression de notre conscience.

Cette idée n'est pas nouvelle ; nous l'avons déjà rencontrée au cours de notre progression dans notre guérison et dans ce que disent de nombreuses écoles de pensée spirituelles. Au sein des Mémoires, nous pouvons bien constater cette connexion et, alors que nous résolvons nos difficultés intérieures, nous pouvons observer les changements qui s'opèrent dans nos situations, nos réactions et notre expérience du monde. Cette notion selon laquelle «il en est de l'extérieur comme de l'intérieur» devient très réelle pour nous. Notre compréhension des situations auxquelles nous sommes confrontés s'éclaire progressivement et, quand nous appliquons la sagesse que nous recevons, nous commençons à aborder nos dilemmes de l'intérieur. Nous nous transformons, sous nos propres yeux.

Nous sommes nombreux à savoir comme il est frustrant, et finalement vain, de porter notre attention sur les circonstances de notre vie, de lutter pour les changer ou les rectifier pour nous sentir plus à l'aise et nous rendre compte en fin de compte que nous échouons à tous les coups. Travailler dans les Mémoires akashiques nous permet de cesser cette lutte. Au lieu

de cela, nous pouvons reconnaître et assumer la responsabilité de notre propre contribution à une situation donnée, et tourner ensuite notre attention vers l'expérience intérieure de cette contribution. Nous pouvons alors amorcer des changements pour améliorer notre environnement intérieur; ces changements se feront bien plus facilement ainsi que si nous tentions d'influencer directement notre environnement extérieur.

Notre prochain horizon: la liberté

Maintenant, la possibilité de nous libérer de nos schémas limitants pointe à l'horizon. Qu'entendons-nous par «liberté» et pourquoi nous est-elle désirable? La liberté que nous explorons ici est celle d'exprimer notre être intérieur profond. Cela semble plutôt simple. L'expression de soi est notre droit, et nous souhaitons avoir la capacité de nous connecter à notre être intérieur profond et permettre à notre essence profonde de se déverser dans le monde. Nous voulons qu'elle puisse jaillir sans être gênée par des traits de personnalité, par des peurs, des difficultés psychologiques, par un état de confusion, par des illusions, des délires, ou même par une détresse physique. En déployant des états de liberté de plus en plus grands, notre condition humaine n'entrave plus l'expression personnelle de la vie divine intérieure. Au contraire, notre condition humaine sert ou soutient cette expression. Notre récompense est une transformation radicale de la relation que nous avons avec notre humanité. Libres, nous pouvons voir que notre propre condition et notre propre expérience humaines soutiennent le flux du divin. Nous entrons dans un état d'harmonie entre notre humanité et notre essence divine. Il s'agit d'un possible merveilleux et, en même temps

d'une réalité inatteignable. En réalité, tel est bien notre objectif précis.

Une fois atteint cet état de liberté, nous pouvons nous aventurer en confiance dans le monde, en étant assurés de beaucoup de choses. Nous savons que nous sommes accompagnés et que nous recevons tout ce dont nous avons besoin pour nous soutenir sur notre chemin, et nous avons la certitude de faire corps avec toute la Création. Il devient évident que la vie est tout entière pour nous. Cette liberté implique un certain détachement : nous nous détachons de l'illusion du contrôle. Nous laissons la vie suivre son cours, nous nous détachons des résultats spécifiques, nous savons que nous sommes en sécurité et que rien ne peut nous blesser. Nous entrons dans la danse avec d'autres personnes, nous participons et agissons en suivant la guidance de notre voix intérieure. Quand nous sommes libres, il nous est possible de nous engager totalement dans la vie que nous vivons, d'affirmer notre indépendance, et, chemin faisant, de nous amuser comme des fous.

Les Mémoires révèlent que cet état de liberté n'a rien à voir avec la licence d'être égoïste, de nous soucier uniquement des résultats désirés et des gains. En réalité, un tel égoïsme est une forme d'asservissement. Dans le cas présent, nous nous éloignons du nombrilisme : au lieu de compter seulement sur nous-mêmes, nous commençons à compter sur le divin. La liberté s'active quand nous l'acceptons, non pas par sentiment d'obligation ou à contrecœur, mais véritablement, dans le but de servir. Quand nous servons véritablement, nous permettons à notre essence profonde de jaillir dans nos vies, et c'est là notre contribution unique. Nous agissons de manière positive pour notre propre compte et nous savons que, quand nous nous honorons nous-mêmes, nous honorons le tout.

La liberté ne s'attache à aucun résultat particulier; elle sait que ce qu'il y a de mieux est ce qui adviendra. La liberté requiert que nous ayons confiance, non pas en nous-mêmes car nous sommes des êtres limités, mais en l'unité de la vie et en la force de vie elle-même.

La discipline, la responsabilité et l'engagement sont des qualités qui nous soutiennent alors que nous avançons vers la liberté. La discipline tempère l'esprit et nous permet d'entendre plus clairement notre voix intérieure, afin d'agir en cohérence avec nos messages intérieurs. Alors que nous honorons nos responsabilités, dans notre âme, à travers l'action, nous nous libérons de nos inquiétudes continuelles concernant notre contribution à notre monde, le sens de notre vie et notre travail. Nous nous libérons de conversations et de débats intérieurs relatifs à notre rôle, nos activités et notre participation. Quand nous reconnaissons et validons nos engagements, nous nous libérons d'activités et d'inquiétudes qui ne sont pas vraiment les nôtres.

Dites-vous qu'être libre, c'est être soulagé des limites et des restrictions. L'un des plus grands défis auquel nous devons faire face pour atteindre la liberté est le fait de vivre sur un plan d'existence dont l'une des principales caractéristiques est le contrôle. De diverses façons, le fait de contrôler et d'être sous contrôle est confortable; c'est quelque chose qui nous est familier. Les anciennes idées et les mœurs nous contrôlent. Les schémas ancestraux, les préférences régionales, comme les forces politiques et économiques, nous contrôlent. Les forces religieuses, et mêmes spirituelles, ont également une emprise sur nous. Notre pouls lui-même s'accorde, au niveau le plus profond de notre être physique, sur ces structures. Nous avons l'habitude d'opérer au sein d'un moule composé

de valeurs culturelles, de points de vue religieux et de réalités géographiques et physiques qui définissent notre chemin dans le monde.

En proposant la notion de liberté, nous introduisons des paramètres dans lesquels il n'y a aucune limite, aucune définition et aucune voie connue. Nous nous aventurons dans le monde, d'une façon qui est informée par notre être intérieur profond. Nous pouvons naturellement en ressentir un certain malaise, car nous sommes confrontés à la perspective de ne pas savoir comment notre énergie se déplacera, ni là où elle nous emmènera. Nous pouvons nous sentir surexposés et ce niveau de vulnérabilité absolue peut nous déconcerter. C'est précisément pour cette raison qu'il est sage pour nous d'explorer la perception que nous avons de la nature de la force vitale, ainsi que la possibilité qu'il existe une puissance fiable qui nous est supérieure. En termes de cadre, il est vraiment très pratique d'explorer ces idées dans l'environnement sûr et propice des Mémoires akashiques.

Nous devons considérer un autre aspect de la liberté, alors que nous avançons sur notre chemin de guérison. Quand, dans nos Mémoires, nous examinons le voyage de notre âme à travers l'espace et le temps, il devient évident que nous devenons de plus en plus conscients de notre propre évolution, ainsi que de celle de l'humanité toute entière. Ce processus correspond directement à l'expansion de la conscience de notre propre liberté. Cette expansion comprend deux axes.

La liberté : une énergie

Tout d'abord, la liberté est une énergie qui nous propulse sur notre chemin ; c'est une force expansive et expressive

qui évolue constamment à travers nous. Du point de vue des Mémoires akashiques, nous pouvons voir que certaines de nos vies sont plus dynamiques que d'autres, mais que nous dialoguons avec l'énergie de la liberté dans toutes nos incarnations, quelles qu'elles soient. Au cours de certaines vies, nous pouvons expérimenter la suppression de cette énergie et faire l'expérience des conséquences particulières d'une telle suppression. Ainsi, nous pouvons avoir des difficultés de communication, être né sourd et muet par exemple, ou être né esclave. Nous pouvons même connaître la suppression de la liberté au cours de vies pendant lesquelles nous réduisons d'autres personnes en esclavage. Au cours d'autres incarnations, nous pouvons expérimenter la liberté sous ses diverses formes, telles que la liberté politique, la liberté économique ou encore la liberté religieuse. Nous pouvons alors être des révolutionnaires qui poursuivent activement de nouvelles idées et bâtissent de nouveaux régimes. Dans d'autres situations, nous pouvons exprimer notre liberté afin de maintenir coûte que coûte le *statu quo*, en utilisant ce droit d'expression pour préserver une tradition religieuse orthodoxe, par exemple. La liberté ne doit pas nécessairement être utilisée pour défendre une position révolutionnaire, sociale ou politique.

Parvenir à se libérer du besoin et des épreuves peut prendre plusieurs vies, et acquérir la liberté de s'exprimer de façon artistique peut consommer une nouvelle série d'incarnations. Alors que notre âme voyage d'incarnation en incarnation, nous faisons tous l'expérience de la richesse et de la grande pauvreté. Quand nous nous exprimons artistiquement, nous pouvons être un artiste crève-la-faim, un musicien accompli ou encore un danseur célèbre, et cette phase de notre développement comprendra probablement un aspect de

chacun de ces modes d'expression. L'énergie de la liberté et la relation que nous entretenons avec cette énergie constituent l'une des questions majeures auxquelles nous sommes tous amenés à nous confronter au niveau de l'âme.

La liberté : un état

La liberté est une qualité d'énergie, mais elle est également un état, une condition caractérisée par une connexion de plus en plus facile entre l'essence de notre être intérieur profond et son expression dans le monde. Amener à la surface notre être intérieur profond peut prendre un temps invraisemblable, quand nous sommes dans un état de liberté limitée, et sa première manifestation peut être empreinte de maladresse. Néanmoins, au fur et à mesure que nous grandissons dans notre liberté et que nous nous accordons à la sécurité et à la joie qui lui sont intrinsèques, la distance entre notre être intérieur profond et le monde semble diminuer. Il nous devient naturel d'exprimer, avec élégance, notre véritable essence. Quand nous atteignons ce stade dans notre évolution personnelle, nous voyons qu'en chemin, nous avons développé des moyens appropriés par lesquels nous pouvons nous exprimer. En expérimentant et en vivant cet état dans la durée, notre langage, nos manières et notre sensibilité aux autres se raffinent.

Dans l'état de liberté, l'énergie de la liberté impulse notre processus d'évolution et nous pouvons ainsi transformer la relation que nous entretenons avec nos schémas. Nos schémas globaux, c'est-à-dire la combinaison de nos schémas dans notre âme et de nos schémas habituels construits durant nos vies, servent de points d'appui structurants grâce auxquels nous pouvons exprimer notre être intérieur profond, et de

filtres à travers lesquels nous pouvons absorber et intégrer la force de vie. Alors que nos schémas nous maintiennent dans ce plan de vie, nous nous familiarisons avec la liberté en tant qu'énergie et état. Quand nous avons suffisamment grandi et dépassé une structure de soutien spécifique dans notre schéma global, cette structure disparaît et nous en découvrons une nouvelle qui convient mieux au niveau de liberté que nous venons d'atteindre. Ce processus continue jusqu'à ce que nous parvenions à un espace de conscience où nous ne rencontrons plus aucun obstacle à l'expression de notre être intérieur profond.

Les croyances sur la liberté

À travers notre travail dans les Mémoires, nous comprenons que nous devons d'abord voir l'intérêt et le sens des schémas que nous avons choisis, avant de pouvoir les abandonner. Il existe un autre passionnant morceau de ce puzzle: afin de pouvoir laisser tomber un schéma, nous devons d'abord avoir une compréhension claire de ce qu'est la liberté et du sens qu'elle a pour nous; nous devons avoir une petite idée de ce qui se profile pour nous, afin de pouvoir soutenir notre libération de perceptions anciennes et obsolètes. Si nous comprenons que nous nous libérons pour entrer dans des états de liberté plus vastes, il nous sera plus facile de délaisser les schémas qui ne nous servent plus. Nous aimons tous l'idée de la liberté, mais en réalité, elle représente quelque chose de différent pour chacun d'entre nous; nous devons donc connaître le sens qu'elle a pour nous et la relation nous entretenons avec ce potentiel.

La compréhension que nous avons de la liberté déterminera la relation que nous aurons avec elle. Si nous pensons que la liberté n'est pas une si bonne chose et qu'elle peut même être dangereuse, nous l'éviterons et nous nous retrouverons pris au piège de nos croyances et idées archaïques. Comme nous voulons pour nous-mêmes ce qu'il y a de mieux et cherchons les meilleures façons de prendre soin de nous-mêmes, nous pouvons compter sur le fait que nous ne pourrons pas nous libérer et avancer vers de plus vastes états de liberté, si nous avons des soupçons quant à la nature de la liberté elle-même.

Nos Mémoires constituent un environnement clair et sûr dans lequel nous pouvons examiner ces croyances. Cela étant, si j'ouvre mes Mémoires et demande : « Quelle est ma croyance réelle à propos de la liberté ? », je ne toucherai pas du doigt le cœur de ma croyance, en dépit de l'évidence de ma question. En revanche, si je demande : « Quelle est la vérité de la liberté ? » ou « Quelle est ma connaissance de la liberté ? », j'y serai emmenée directement.

Nous sommes nombreux à avoir une vision complexe des croyances et à les placer selon une hiérarchie intérieure. Nous savons que certaines croyances sont « meilleures », ou plus évoluées, que d'autres et nous nous précipiterons pour dire que nos croyances préférées sont bien les nôtres. Dans les Mémoires, il est plus facile de dépasser notre juge et censeur intérieur, et d'aller droit à la vérité. Dans cet espace de vérité se trouve ce que nous croyons, sous la forme de ce que nous pensons être la vérité. Nos croyances sont pour nous la vérité, la loi, et nous les utilisons pour guider les interprétations que nous faisons de nos expériences.

Se libérer des schémas limitants

Ainsi, quand nous parlons de se libérer de schémas limitants, à quoi faisons-nous référence? Quelle est la vérité de la liberté? Quand nous sommes libres, nous avons le sentiment d'avoir la place de respirer. Nous déterminons en conscience nos réactions à la vie; nous sommes proactifs, faisons des choix, agissons ou décidons de ne pas agir, en fonction de ce qui est approprié. Quand nous sommes dans cet état, nous sommes en phase avec nous-mêmes, nous suivons des croyances adaptées à l'endroit où nous en sommes dans la vie et nous nous entourons d'idées qui nous soutiennent au lieu de nous confiner. Être libres de schémas limitants veut dire que nous sommes éveillés et conscients de ce qui est vrai et correct pour nous dans le moment présent. Cette forme de liberté demande que nous assumions un niveau élevé de responsabilité et que nous avancions en conscience dans cette direction.

Le besoin d'accord physique, émotionnel et mental

Notre prochaine étape est de préparer notre véhicule humain à cette transformation multidimensionnelle et multidirectionnelle. En tant qu'êtres humins vivant sur Terre, notre être tout entier doit s'accorder pour entrer dans des états de liberté toujours plus étendus. Les aspects physique, émotionnel et mental de notre être doivent tous agir en harmonie. Chacune de ces régions correspond à une zone spécifique de notre monde intérieur: notre être physique correspond à la volonté, notre être émotionnel correspond au cœur et notre être mental correspond à l'esprit. Tous les aspects pris individuellement, et les trois aspects ensemble, doivent être convaincus de l'intérêt de la liberté et ouvert au changement inévitable qui adviendra quand nous embrasserons cette nouvelle qualité d'énergie. Si votre esprit est complètement engagé par les

possibilités passionnantes qu'offre la liberté mais que le cœur n'y est pas, votre aventure sera terriblement inconfortable et vous ne pourrez pas atteindre les récompenses potentielles. Si vous débordez d'inspiration et d'enthousiasme, mais que votre corps n'est pas prêt, pour des raisons allant de la maladie au fait de, tout simplement, ne pas vous sentir physiquement équipé pour ce défi, alors vous ne ferez pas long feu. Si votre corps est prêt à atteindre de nouveaux niveaux dans le sentiment d'être vivant, mais que vos émotions vous tourmentent, aucune action ne sera possible. En somme, chaque partie de votre être doit se sentir raisonnablement prête à franchir le prochain pas vers la liberté ; sinon, vous ne pourrez pas progresser jusqu'au prochain niveau qui sera le meilleur pour vous. Dès lors, quand vous explorez ces trois aspects de votre être afin d'estimer si vous êtes prêt à avancer, vous devrez porter votre attention sur les schémas limitants qui résident en chacun de ces aspects.

L'aspect physique

Nous avons abordé l'idée que l'humanité est le véhicule par lequel nous parvenons à la connaissance de la réalité divine. Cette interaction entre le corps, l'esprit et les émotions constitue le cœur de ce savoir à acquérir. Nous sommes ici pour essayer nos idées spirituelles sur la route, pour les tester dans la vie de tous les jours et dans la sphère de la liberté. Au niveau de l'être physique, faire preuve de discipline nous soutient dans notre effort pour nous libérer de schémas limitants.

Vous avez ici l'opportunité d'exercer votre volonté personnelle afin que votre corps puisse bien être une expression parfaite de votre âme. Du point de vue de l'âme, vous avez choisi votre corps parce qu'il est l'instrument physique

idéal par lequel vous pouvez rencontrer la réalité divine et exprimer votre âme individuelle. Chaque aspect de votre corps constitue exactement ce dont vous avez besoin pour parvenir à une conscience plus riche de la bonté et pour faire l'expérience de la présence divine en tant que réalité.

Quand vous travaillez dans vos Mémoires akashiques, il est utile de prendre le temps d'examiner la relation que vous avez avec votre être physique. Votre corps vous fournira de nombreuses informations sur la conscience que vous avez de votre âme et de ses objectifs. C'est l'occasion de poser votre regard sur cette dynamique et de voir où vous pourriez être dans l'exagération. Porter un regard honnête sur la relation que vous avez avec votre corps révèle ce que vous faites, ou ne faites pas, pour cultiver votre être physique en tant qu'expression directe de votre être intérieur profond. Vous trouverez peut-être que certaines de vos habitudes empêchent votre corps d'être un instrument idéal pour recevoir la conscience divine. Quand vous travaillerez à résoudre cette problématique, vous élargirez l'espace intérieur dans lequel la liberté peut grandir et, au fur et à mesure que votre corps deviendra une représentation plus précise de votre âme, vous verrez qu'il deviendra bien plus facile d'exprimer votre être intérieur profond. Souvenez-vous qu'il s'agit d'un chemin de progression. Une progression se fait toujours graduellement, donc allez-y pas à pas; cultivez la meilleure relation que vous pouvez avoir avec votre corps, un peu plus aujourd'hui qu'hier et un peu plus demain qu'aujourd'hui. Votre progression sera parfaite pour vous.

Du point de vue des Mémoires akashiques, tous nos soucis physiques, qu'il s'agisse de problèmes de poids, d'addiction, ou de santé, sont intimement liés à la découverte de notre

relation indestructible avec notre âme et avec le divin. Quand nous reconnaissons les services que notre corps nous rend et les caractéristiques que nous percevons comme des limites physiques, la relation que nous avons avec ces questions se modifiera. S'il est mieux pour nous d'être libérés d'un problème physique, celui-ci disparaîtra. S'il est mieux pour nous de nous maintenir dans une certaine condition, afin de rester centrés dans la vérité, nous resterons dans cette condition. Nous devons cesser de juger notre être physique selon nos anciens standards et considérer ces derniers plutôt dans leur contexte au niveau de l'âme. Ce point de vue peut faire toute la différence et nous permettre d'embrasser un état de liberté plus vaste, quelle que soit notre situation physique. Idéalement, nous parviendrons à honorer notre corps, quelle que soit sa condition, en tant qu'expression du divin. Nous reconnaîtrons que nous avons bien le corps parfait pour amener la réalité divine dans notre vie et que tous les aspects de notre être physique sont la preuve de la vie qui nous soutient.

L'aspect émotionnel

Les émotions sont un univers fascinant car elles réagissent à notre environnement et peuvent se modifier profondément. Il existe quelques couches d'émotions dont nous devons avoir conscience. Dans l'espace de l'être intérieur profond, nous avons une ressource faite d'amour, de générosité, de compassion et de stabilité. La permanence et l'endurance caractérisent cette ressource, car elle est le cœur de notre âme, son essence pure. Il s'agit de la portion individuelle de la partie extérieure de notre être qui appartient à l'âme universelle, et nous rencontrons ici les traits et énergies présents au niveau universel. Les qualités d'amour, de bonté et de générosité infinis atteignent tout leur potentiel à ce niveau

extérieur de l'âme. Quand nous sommes dans nos Mémoires, nous pouvons discerner à cet égard qu'« il en est de l'extérieur comme de l'intérieur ». Nous pouvons détecter les qualités d'énergie partagées qui comprennent l'âme universelle et notre âme individuelle.

Ceci explique le débat vieux de plusieurs siècles sur la question de savoir où réside la présence divine : en nous ou au-delà de nous? Dans les Mémoires, nous apprenons que les deux théories sont en réalité correctes et que notre corps émotionnel se trouve dans le continuum de ces deux manifestations de la force de vie divine. En ce qui concerne notre corps émotionnel, notre objectif dans cette incarnation est de nous aligner avec notre être le plus intérieur et notre être le plus extérieur, et de permettre à notre corps émotionnel de prendre une forme qui sera en parfaite harmonie avec ces deux aspects de notre être.

Nous avons tous un profil émotionnel de base : certains d'entre nous sont de joyeux optimistes alors que d'autres sont plus pessimistes. Il est précieux pour vous d'avoir conscience de votre composition émotionnelle naturelle et de vous rappeler que, quelle que soit votre constitution, elle était le choix parfait de votre âme. Une partie dans votre style émotionnel fondamental réagit à la vie et peut rapidement fluctuer en fonction de votre situation. Cette partie de votre être émotionnel est très influencée par les pensées, et quand nous parlons d'utiliser nos pensées pour rediriger nos émotions, c'est à cet aspect que nous faisons référence. Cet aspect est également celui qui nous est le plus familier ; ce royaume est connu pour être sujet aux fluctuations et pour réagir aux stimulations, et nous sommes nombreux à avoir

consacré beaucoup de temps et d'énergie à la gestion de cette dimension de notre être émotionnel.

Quand nous cherchons la paix et la stabilité émotionnelles, deux types de situations peuvent survenir et semer ensemble la confusion. D'abord, quand nous entrons en connexion avec notre être intérieur profond et avec l'être universel, nous faisons l'expérience de l'amour, de la compassion, mais aussi de la richesse d'énergie incroyable que contiennent ces dimensions. Cependant, quand nous observons notre être émotionnel personnel et ordinaire, nous le trouvons changeant, versatile, mal aligné avec notre être intérieur profond et avec notre être universel. Il peut être éprouvant de sentir la grandeur émotionnelle qui est en nous, pour ensuite voir que notre monde émotionnel de tous les jours n'est pas aligné sur cette grandeur. Au début, nous pouvons avoir l'impression que nous ne pouvons pas concilier cette grandeur avec notre quotidien, mais ce n'est pas le cas : les deux situations sont également vraies sur le moment. Notre objectif est de poser notre attention dans l'état émotionnel plus élevé et de suspendre tout jugement. « Ne jugez pas. » Alors, ces états d'être pourront s'aligner tout naturellement et soutenir la transformation de notre réalité émotionnelle de tous les jours.

Quand nous expérimentons un état émotionnel plus élevé, un amour et une puissance immenses déferlent sur notre monde intérieur et agitent le contenu de la marmite. C'est comme une pièce en désordre qui serait illuminée par une lumière puissante : quand la pièce était sombre, nous n'avions pas conscience de son état, mais une fois éclairée, nous pouvons être dérangés par celui-ci. Cela étant, nous pourrions nous attendre à ce que notre première expérience de l'amour et de la puissance infinis de notre être intérieur profond, ou

état émotionnel universel, traverse de sa Lumière nos imperfections et illumine le monde. En réalité, les Mémoires nous disent que c'est bien dans cette direction que nous avançons, mais qu'il y a une réalité énergétique à honorer. La Lumière nous traversera dans l'état dans lequel elle nous trouve, dans notre condition actuelle d'être humain. Si nous sommes pétris de souffrance, de douleur et de négativité, la Lumière devra traverser tous ces aspects et elle perdra en puissance, avant de quitter notre terrain intérieur.

Cela devient évident quand nous tentons d'envoyer un amour et un respect immenses à d'autres personnes, mais que nous nous apercevons qu'elles ne reçoivent pas notre intention. Nos schémas limitants ont créé des barrages sur le chemin que prend la Lumière et ceux à qui nous destinons de telles émotions reçoivent un mélange d'énergies. Nous pouvons nous sentir incompris, ce qui est effectivement le cas : le destinataire n'a pas conscience de notre élan d'origine. Ce genre de situation nous offre l'occasion de creuser, de trouver ce qui bloque la clarté de notre expression, d'amener cette problématique à nos Mémoires pour la démêler et, idéalement, de la dépasser afin de vivre plus librement. Nous devons nous souvenir que chaque personne qui présente un défi pour nous réagit à l'essence de notre être qu'elle peut discerner. Écoutez bien ces personnes, car elles sont vos guides sur votre chemin vers une plus grande liberté.

L'un des bénéfices les plus merveilleux des disciplines spirituelles est qu'elles apaisent le corps émotionnel. Dans ce calme, l'amour profond jaillit de nous et, en même temps, nous permet de recevoir et d'absorber plus d'amour issu du réservoir universel. Les Mémoires révèlent qu'un individu est capable de s'adapter à des états d'amour plus vastes et de

grandir dans sa capacité à rester stable dans le champ énergétique profond de l'amour universel.

Il existe différentes façons de gérer votre être émotionnel et de faciliter une connexion immédiate entre votre âme et la manière dont vous l'exprimez personnellement dans le monde. Faire ce qu'il faut pour rester calme est une bonne idée; il ne s'agit pas d'être engourdi, bien entendu, mais paisible. Si vous faites confiance à une puissance supérieure à vous, il en résultera directement que vous pourrez développer ce genre d'état apaisé. Plus vous avancerez en profondeur dans le programme de guérison, plus vous verrez que cela n'est pas négociable. Vous avez ainsi le choix de vous engager ou non, consciemment, dans une relation avec cette force supérieure. Mais plus vous pourrez vous étendre dans une puissance qui vous soutient et soutient l'univers tout entier, plus vous serez dans le calme. Faites-moi confiance sur ce point: je l'ai vu en moi, et chez beaucoup, beaucoup de monde.

Soyez attentif au flux de vos émotions, en particulier quand vous êtes contrarié. Observez ce qui vous agite, vous met en colère ou vous effraie, et utilisez ensuite cette vague d'émotions pour pratiquer l'amour inconditionnel de soi. Démontrez à votre être intérieur profond que vous éprouvez pour vous-même un amour profond et que vous vous engagez envers vous-même, quelles que soient les circonstances. Bien sûr, essayez également de vous calmer.

Le détachement est également un outil puissant permettant de restaurer la sérénité émotionnelle et le détachement associé à l'amour fait des merveilles. Si quelqu'un a fait quelque chose qui provoque en vous une réaction de colère ou de peur, observez cette personne et voyez qu'elle porte

en elle la même Lumière que vous. Considérez qu'elle a le droit d'avoir son propre chemin et ses propres expériences. Honorez les choix que font les autres ; laissez-les faire. Le fait d'être dans les Mémoires vous aidera. Il en résultera une plus grande paix et une plus vaste liberté. L'attachement aux autres et les idées que nous nous faisons sur qui ils devraient être, et comment ils devraient se comporter créent des obstacles à la liberté. Ne laissez pas cette habitude éreintante s'en mêler ; soyez attentif et souvenez-vous que vos pensées dominantes, celles qui surviennent le plus fréquemment, créent la structure dans laquelle vos émotions opèrent.

L'aspect mental

Nous vivons à une époque où nous sommes de plus en plus conscients de l'influence de nos pensées. Nous vivons également dans un temps de convergence, une période unique de l'Histoire où nous avons accès aux enseignements de sagesse des grandes traditions. Les écoles de développement spirituel, des traditions autochtones aux écoles de mystères et aux enseignements d'anciennes sagesses, sont accessibles à chacun d'entre nous maintenant, tout comme le sont les écoles de pensée modernes telles que la Nouvelle Pensée et la physique quantique. Ces écoles peuvent être une aide pour nous dans cette époque de changement radical, où nous cherchons comment atteindre une plus grande liberté au sein de la dimension mentale de notre être.

Les schémas de pensée omniprésents tissent des voies d'énergie de Lumière *via* lesquelles coule la force de vie. Quand nous prenons conscience de ce que nous pensons être de grande valeur, nous créons de nouvelles voies de Lumière, plus aptes à permettre la véritable expression de notre âme dans le monde. Quand nous portons notre attention sur de nouveaux schémas de pensée, les anciens schémas

faiblissent : comme nous ne les alimentons plus, ils finissent par cesser d'exister.

La réflexion dirigée en conscience est bénéfique, mais elle n'est pas source de puissance ; en revanche, le fait d'être conscients de notre processus de réflexion charge nos pensées d'énergie, ce qui accélère la dissolution de schémas de pensée anciens et généralement inconscients et ouvre de nouveaux possibles. Ainsi, alors que vous avancez sur votre chemin de guérison grâce aux Mémoires akashiques, soyez attentif à votre processus de réflexion, prenez note des objets réguliers de vos pensées et ajustez là où il faut. Remplacez, en conscience, les anciennes pensées inutiles par de nouvelles pensées qui cultivent la sincère expression dans le monde de votre être intérieur profond. Alignez-vous à ces nouvelles pensées, le plus souvent possible. Ensemble, votre être mental et votre être émotionnel forment une alliance étroite qui peut être votre meilleur ami ou votre pire ennemi. Concernant vos pensées, permettez à la dimension de votre être intérieur, qui comporte la liberté, la sécurité et le respect, d'émerger et savourez l'expérience de l'expression immédiate et authentique de votre être intérieur profond.

Dans le cadre de notre processus d'évolution, nous devenons libres des schémas limitants qui nous ont asservis. Ces schémas sont devenus inutiles et ils nous maintiennent dans nos défauts personnels. Nous pouvons chercher à nous isoler des autres êtres humains, en pensant que nous sommes meilleurs ou pires qu'eux, mais l'isolement est lui-même une forme d'asservissement. Le chemin humain est censé être une activité de groupe, chaque membre du groupe s'engageant sur son propre chemin de guérison dans le cadre de la collectivité. En nous libérant de cet isolement imposé, nous pouvons entrer dans la communauté de l'humanité,

c'est-à-dire l'expression physique de la communauté des âmes. Nous devenons alors libres de communiquer, de coopérer et d'entrer en connexion avec ceux qui font le même chemin, et au fur et à mesure de cette évolution, nous devenons capables d'exprimer notre être intérieur profond, pour notre propre bien et, naturellement, pour le bien de tous. Il s'agit là de la réalisation parfaite du programme d'évolution.

«Ne résistez pas»

Nous avons parlé assez longuement du principe régisseur «Ne jugez pas»; cependant, comme la résistance constitue un défi dans notre effort de nous libérer de schémas limitants, il nous faut examiner un peu plus le principe «Ne résistez pas». Nous pouvons seulement évoluer et avancer vers de plus grands états de liberté si nous laissons notre chemin être ce qu'il est. Nous n'avons pas besoin de l'aimer ou d'en être fiers, mais nous devons le laisser exister sans le critiquer ou le rejeter. Quand nous entrons dans un état d'esprit sans résistance, nos difficultés perdent de leur pouvoir.

L'acceptation est fondamentale pour la dissolution de la résistance. Même si nous ne parvenons à laisser les choses telles qu'elles sont que pour un petit instant, c'est déjà un début. Si nous tentons de rejeter ou d'éloigner de nous ce qui appartient à notre expérience présente, nous pouvons être assurés que ce que nous cherchons à éloigner restera avec nous et diminuera notre liberté. Afin d'accroître le terrain de votre liberté et de diminuer la distance entre votre être intérieur profond et son expression dans le monde, laissez votre vie être comme elle est et laissez-vous être comme vous êtes, que ce soit pour une journée, une heure ou un seul instant. Essayez et observez la grâce et l'élégance qui en découleront.

Les schémas limitants

Pour nous transformer de manière permanente, nous devons cesser de chercher à l'extérieur de nous-mêmes les causes de nos difficultés et les solutions à nos problèmes, et plutôt creuser à l'intérieur. Nous découvrirons alors que ce qui interfère avec l'expérience de notre propre bonté, ce qui nous empêche d'être la manifestation de notre grandeur, vit en nous. En nous, nous trouvons, profondément enracinés, des schémas limitants de croyances et de comportements. Les manifestations extérieures qui nous limitent sont des expressions de ce qui est à l'intérieur, plutôt que des causes extérieures. Ainsi, nous devons comprendre que restructurer notre monde physique n'apporte qu'une aide temporaire. Une fois que nous comprenons tout cela, nous devenons libres de nous aventurer dans nos espaces intérieurs les plus profonds, de découvrir les problématiques véritables qui se posent, de faire le ménage et de mener une vie libérée. Le défi qui se pose à nous est de résoudre nos schémas limitants.

Quand nous admettons que ces schémas sont bien les nôtres, nous sommes en position de nous mettre au travail et nous pouvons nous attendre à des résultats positifs. Nous avons une autorité incroyable sur nous-mêmes et sur notre propre machinerie intérieure, et il s'agit ici d'une occasion d'utiliser cette autorité à bon escient. À partir de cet espace de grande influence, nous pouvons consulter nos Mémoires et observer le cycle de vie des schémas. Aborder la résistance est un élément essentiel de ce travail; nous devons comprendre de quelle manière elle nous sert, comment nous l'utilisons et comment nous pouvons la dépasser. Personne ne choisit consciemment un schéma limitant dans l'idée de se restreindre soi-même.

La nature des schémas

Les schémas sont faits de pensées ou de comportements répétés qui forment une structure énergétique à travers laquelle l'énergie circule. Quand un schéma est en place, la force de vie qui est en nous doit honorer les limites que le schéma a créées. Cette force de vie reconnaît que nous avons autorité sur nous-mêmes et elle ne poussera pas le schéma de côté, ni ne le fera tomber ou l'ignorera. La vie a un grand respect pour nous et pour les choix que nous faisons vis-à-vis des facteurs que nous laissons intégrer notre territoire intérieur personnel.

Le schéma lui-même est comme une toile de lumière renforcée par les efforts combinés de nos pensées et sentiments. Quand nos pensées persistent et sont alimentées par des émotions fortes, la toile de lumière subit un coup énergétique, semblable à un choc électrique, qui verrouille encore plus fermement en place nos schémas de compréhension. Ensuite, quand nous ajoutons une action à cette équation, nos idées s'ancrent dans le domaine de la vie de tous les jours.

Alors que nous avançons dans nos vies, nous adoptons des schémas parce qu'ils sont bons pour nous et correspondent à l'idée que nous nous faisons de ce qui est «bon» au moment même où nous les construisons. Ils sont utiles en ce qu'ils gèrent la façon dont la vie circule en nous; ils offrent une structure grâce à laquelle nous pouvons nous connaître nous-mêmes, ou qui nous pensons être, jusqu'à ce que nous soyons prêts à faire face à notre propre âme. Nos schémas forment notre identité; ils constituent la manière dont nous nous connaissons nous-mêmes et la manière dont les autres nous connaissent. Grâce à eux, vivre sur cette planète nous est

confortable. En réalité, si nous n'avions pas de schémas, si nous n'avions pas cette structure pour notre énergie, nous serions tels des bouches d'incendie : nous nous exprimerions avec une force inouïe, mais sans direction ni cible. Les schémas que nous développons au fil de nos vies forment des espèces d'extincteurs grâce auquels notre énergie peut être canalisée et couler de façon bénéfique. Cette lance à incendie peut être vue comme une structure qui pose des limites, mais apporte également un certain soutien.

Prenons un instant pour observer ce qui se passe habituellement quand un schéma se développe et comment ce schéma devient un problème pour demain, alors qu'il est une solution aujourd'hui. Tout au long de ma vie, j'ai lutté contre mon poids ; j'ai toujours cherché une solution pour rester mince et j'ai trouvé les cigarettes. C'était comme un miracle : plus j'augmentais ma consommation de tabac, plus mon appétit diminuait et plus je perdais des kilos, ce qui, pour moi, était le Graal. Cependant, quelques années plus tard, deux schémas inattendus et indésirables ont fait surface. À mon grand chagrin, j'avais appris à fumer et à trop manger en même temps. Ensuite, je me retrouvais avec une méchante toux, le souffle court et tous les symptômes peu reluisants d'une grande fumeuse. Fumer était devenu un problème et je me sentais trahie, en colère, et bouleversée. J'étais déçue sur le plan émotionnel, en vrac sur le plan physique et je ne pouvais plus sainement remplir mes poumons d'air. Ce qui au début avait constitué une excellente solution à mon problème de poids était devenu un sérieux problème. J'ai dû arrêter, ce qui a été brutal, et le comble – qui a achevé de me briser le cœur – est qu'en arrêtant de fumer, j'ai pris du poids, ce qui m'a obligée à faire face à nouveau à mon problème initial, mais cette fois sans les cigarettes !

C'est ainsi que progresse le cycle de vie de tout schéma ; il n'y a aucune exception. Au début, un schéma constitue une percée, un nouvel horizon, une porte qui s'ouvre. Après un certain temps, il devient une restriction, une barrière ou même un mur. Si nous parvenons à éviter de nous énerver contre nous-mêmes, contre le schéma ou contre d'autres personnes impliquées, nous pouvons assez rapidement résoudre notre dilemme. La clé est de savoir que, quand nous prenons conscience que notre solution est devenue un problème, nous pouvons nous réjouir. Nous pouvons nous encourager à progresser encore plus, nous féliciter, car cette prise de conscience est une preuve concrète que nous avons évolué, que ce qui nous était nécessaire auparavant nous est devenu inutile et que nous avons grandi au point de sentir que le schéma, qui autrefois nous soutenait, est devenu trop étroit.

Observez les schémas dans votre propre vie et vous verrez qu'ils suivent ce cycle très prévisible. Au début, un schéma nous soutient, ce qui nous est agréable. Après un certain temps, le schéma semble être devenu restrictif, mais en réalité, c'est nous qui avons évolué. Le schéma lui-même est immuable, statique, mais pendant que nous l'utilisions comme béquille de soutien, nous avons évolué, changé, au point de ne plus avoir besoin de cette forme d'aide particulière. Le temps est alors venu pour nous de prendre conscience de notre évolution et de lâcher ce qui ne nous sert plus. Cela se fête et c'est dans cet esprit qu'il nous faut observer de quelle(s) façon(s) l'impasse dans laquelle nous sommes est positive et bonne pour nous. Souvenez-vous que tout jugement négatif maintient en place notre résistance et notre ressentiment et que nous sommes, dans ce cas, absolument coincés. Pour nous décoincer, nous devons reconnaître l'intérêt du schéma en question, c'est-à-dire ce qu'il nous a apporté de positif par le passé. Tout comme on peut comparer un cadre positif

à du Téflon, on peut comparer un cadre négatif à de la colle qui adhère et nous coince. Quand nous nous honorons nous-mêmes pour notre choix initial et le progrès qui en a résulté, ce qui ne nous sert plus est libre de disparaître. C'est comme si nous coupions la source de l'énergie négative qui alimente l'ancien schéma et que ledit schéma s'effondrait. Si nous reconnaissons réellement l'intérêt que le schéma a eu pour nous et ce que nos choix ont donné de positif, notre évolution s'en trouvera accélérée au-delà de nos rêves les plus fous.

L'interconnexion : une danse du donner et du recevoir

Les Mémoires révèlent un autre aspect fascinant de ce travail : alors que nous cheminons sur la voie de notre âme, dans cette vie et dans d'autres, nous ne sommes pas seuls ; notre chemin est très peuplé. Nous pouvons parfois avoir l'impression que nous avons adopté les idées d'autres personnes. Quelquefois, nous pouvons même avoir l'impression que ces idées nous ont été imposées. Même si c'est l'impression que nous avons, cela ne se passe pas exactement comme cela. En réalité, un océan humain recouvre la planète telle une couverture et nous relie tous les uns aux autres. Notre interconnexion est une donnée de notre existence et elle permet l'échange d'idées, de croyances, de sentiments, d'attitudes, de perceptions et de prises de conscience. Nous prenons dans ces échanges ce dont nous avons besoin. Nous adoptons les perceptions qui nous conviennent sur le moment. En même temps, nous libérons et relâchons ce qui ne nous convient plus, et nous le reversons dans la réserve de la conscience collective. Là, quiconque est en résonance avec cette chose particulière sera sûr de la trouver.

Il s'agit là du flux magnifique de la vie humaine : nous prenons des autres et ils prennent de nous ; nous donnons aux autres et ils nous donnent. Toute personne sur cette planète est impliquée dans ce grand échange. Nous y sommes tous activement engagés, que nous soyons conscients de notre participation ou non. Nous pouvons parfois avoir l'impression que les autres nous font un lavage de cerveau ou nous forcent à avaler leurs propres mythologies, ou inversement. Cependant, cette impression relève d'une impossibilité énergétique. Alors que le grand échange suit son cours, une autre loi puissante, que vous pouvez explorer dans vos Mémoires akashiques, est à l'œuvre.

Selon cette loi, qui gouverne l'interconnexion, nous ne pouvons prendre que ce qui nous appartient, ce qui est adapté pour nous dans le présent. Nous n'adoptons pas les croyances d'une autre personne, à moins qu'elles ne nous conviennent et nous soient appropriées sur le moment. Nous ne pouvons être obligés à quoi que ce soit, à moins que, d'une certaine manière, nous sachions que cette option est la meilleure pour nous à ce moment précis et que nous l'acceptions. Nous pouvons certainement subir des vies au cours desquelles nous sommes persécutés au-delà du soutenable. Il est également vrai que durant certaines vies, nous sommes les oppresseurs d'autres personnes. Cependant, il nous faudra être en harmonie avec les personnes dont nous adopterons les idées ; sinon, leurs idées ne nous colleront pas à la peau. De la même manière, nous pouvons bombarder une autre personne de nos séduisants pouvoirs de persuasion et il peut sembler qu'elle ait absorbé nos idées, mais si la relation que nous avons avec elle ne nous convient pas parfaitement, l'étincelle faiblira rapidement et cette personne s'éloignera. Les autres ne peuvent pas nous prendre en otage, ou l'inverse, ce qui est une très bonne nouvelle pour tout le monde.

Une fois que nous avons compris que nous ne pouvons adopter et absorber que ce qui est en harmonie avec qui nous sommes, nous n'avons plus besoin de craindre d'être escroqués ou trompés, et nous n'avons plus besoin de trop nous soucier des contraintes que nous exercerons sur autrui. Souvenez-vous, nous sommes tous individuellement responsables de nos propres expériences et interprétations, ainsi que de notre propre attention et conscience, car nous avons tous le même accès à la puissance de la vie. Cette puissance intérieure est disponible, équitablement, pour chacun d'entre nous. Telle est la démocratie ultime du royaume spirituel.

Ainsi, nous comprenons que nous déterminons nous-mêmes, consciemment ou inconsciemment, si un schéma particulier est pertinent ou non pour nous, à un moment donné. En même temps, nous décidons du moment idéal pour nous libérer de ce schéma. Personne d'autre ne peut nous retirer un schéma, car nous sommes seuls à avoir autorité sur notre être intérieur profond; nous sommes les seigneurs de nos propres terres. Les autres peuvent multiplier les efforts pour nous faire changer de schémas, mais personne n'a notre force d'influence au cœur de notre être. De la même manière, nous pouvons soudoyer les autres, les menacer, tenter de les influencer par notre bonté ou de les faire plier sous la culpabilité... Les possibilités sont sans fin, mais *in fine* il n'est pas en notre pouvoir, dans notre sphère d'influence, d'obliger un autre être humain de changer de schémas. Quand vous examinerez ces tentatives dans les Mémoires, vous verrez qu'en réalité, elles sont dégradantes, avilissantes et insultantes. Quand nous cherchons à changer quelqu'un, que ce soit par l'intensité de la ferveur religieuse ou non, le message que nous communiquons en réalité est que nous savons, mieux que cette personne, ce qui est bon pour elle. Or, cela n'est jamais vrai et pour mûrir spirituellement, nous devons

prendre conscience du fait que nous avons tous en nous, sans exception, la sagesse divine entière et l'accepter.

Le défi pour nous est de voir la Lumière présente au cœur des autres, d'avoir confiance en leur capacité à gérer leur propre vie et à connaître la vérité de leur être, même quand eux-mêmes l'oublient temporairement. Ce défi nous ramène à l'un des principes absolus des Mémoires: «Ne jugez pas». Quand nous pouvons nous voir nous-mêmes, et voir autrui, dans la Lumière des Mémoires akashiques, nous voyons que nous sommes bien tous égaux dans cette Lumière. Nous découvrons que rien ne justifie véritablement un jugement de notre part. Tous les choix que font les autres sont parfaitement fondés; l'idée que quelqu'un «ne serait pas sur le bon chemin» n'existe pas. Tout ce qui fait la vie est le chemin, même les détours que nous pouvons faire par la folie, par la peur et par l'assouvissement des envies les plus variées. Plus précisément, nous sommes le chemin, car c'est par notre propre être que nous pouvons connaître la réalité de la présence divine. Nous sommes en fait le chemin sur lequel nous nous transformons et nous emmenons nous-mêmes à travers le temps, l'espace et l'expérience. Nous pouvons élargir notre conscience pour apprécier que nous sommes tous concernés; nous sommes tous des compagnons de voyage les uns pour les autres et nous pouvons avoir confiance dans le fait que la vie se déroule à travers nous, en tant que nous, même si nous ne pouvons pas en voir la preuve. Ayez confiance et sachez que vous vous libérerez de vos schémas limitants quand le moment sera venu.

L'asservissement et la liberté

L'asservissement et la liberté se caractérisent par des schémas, dans notre conscience, que nous adoptons avec l'intention de nous améliorer nous-mêmes. Nous choisissons ces schémas de pensée, de sentiment et de comportement, parce que, sur le moment, nous pensons qu'ils sont les meilleurs pour nous. Nous sommes soutenus par ces structures, et en évoluant, nous les dépassons. Là, de deux choses l'une : ou nous avançons vers la liberté, ou nous nous retrouvons esclaves de ces structures. Ce moment de dépassement, vers la liberté ou vers l'asservissement, constitue le point de bascule dans notre relation à ces schémas.

Nous devenons des esclaves quand nous cherchons à faire fonctionner une habitude obsolète. Quand cela ne marche pas, nous nous jugeons négativement. Ce jugement agit comme de la colle ; il maintient l'habitude en place et nous nous retrouvons alors coincés avec cette habitude. Jusqu'à ce que nous fassions la paix avec nous-mêmes, ce jugement nous appartient. Quand nous nous responsabilisons et reconnaissons les façons dont le schéma en question nous a été bénéfique, les tensions du jugement et de la résistance disparaissent, ce qui nous libère du schéma !

La grande différence entre l'asservissement et la liberté se situe au niveau de notre réaction. Quand nous incarnons la liberté et que nous arrivons au bout du soutien que nous a offert un schéma particulier, nous fêtons notre réussite. Nous honorons l'intérêt positif de ce schéma, ce qui a pour effet de desserer l'emprise énergétique qu'il avait auparavant sur nous, nous permettant alors de nous en libérer et d'avancer vers le prochain schéma qui sera le meilleur pour nous.

Les schémas, en eux-mêmes, sont neutres. C'est la relation que nous entretenons avec eux qui détermine notre asservissement ou notre liberté. Les jugements négatifs, la résistance et la peur nous maintiennent bloqués, alors que l'acceptation, l'appréciation et le bénéfice du doute nous guident vers de plus grands états de liberté. Les Mémoires akashiques, régies par les trois principes absolus que sont «Ne jugez pas», «Ne craignez pas» et «Ne résistez pas», constituent une atmosphère idéale pour faciliter la liberté que nous méritons.

Jusqu'à maintenant, nous avons exploré le processus grâce auquel nous pouvons nous libérer de schémas limitants, nous défaire de notre état d'aliénation et avancer vers une plus grande autonomie. Nous avons étudié la notion de liberté, abordé le cycle de vie des schémas et exploré la structure du schéma de l'asservissement, ainsi que celle du schéma de l'autonomie. Nous avons appris certaines stratégies nous permettant de dissoudre les structures des schémas indésirables. Maintenant, je vous invite à porter votre attention sur quelques-unes de ces problématiques, dans vos Mémoires, et à les observer du point de vue de votre âme.

Être libérés de nos schémas limitants est fondamental pour que nous puissions faire l'expérience de nos relations avec les autres comme chemin menant vers la paix. Cette liberté nous permet d'être dans le monde de manière productive et satisfaisante. La liberté est vitale pour que nous soyons en mesure d'interagir avec autrui en formant des relations authentiques et puissantes, et en réduisant les obstacles qui se mettent en travers de l'expression de soi et de la joie de vivre. Nous sommes tous des gouttes dans l'océan de l'humanité; ainsi, il est essentiel que nous soyons capables de vivre en harmonie à l'intérieur de nous-mêmes tout en

évoluant aux côtés de plusieurs milliards d'individus. Au-delà de cette harmonie, nous avons l'opportunité de nous joindre à l'odyssée humaine, à une expérience collective. Notre liberté personnelle nous permet de faire les deux: être la personne la plus authentique que nous puissions être et, en même temps, nous engager dans le monde. Notre travail dans les Mémoires akashiques nous ouvre toutes les portes que nous devons franchir.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Amenez à votre esprit un schéma présent dans votre vie, dont vous êtes insatisfait.
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir à quel moment vous avez choisi ce schéma.
- Examinez de quelle(s) manière(s) ce schéma était la meilleure option quand vous l'avez choisi. Notez de quelle(s) manière(s) ce schéma vous a servi alors qu'il remplissait sa fonction initiale et de quelle(s) manière(s) il vous a servi au-delà de cette fonction initiale.
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches ce que vous devez faire pour vous défaire de ce schéma. Si vous ne comprenez pas bien leur(s) suggestion(s), demandez-leur de clarifier leur(s) réponse(s). Continuez jusqu'à ce que vous soyez raisonnablement sûr de pouvoir suivre leur(s) recommandation(s).
- Au fur et à mesure que vous travaillez avec ce schéma dans vos Mémoires et qu'il commence à se dissoudre, réjouissez-vous des progrès que vous êtes en train de faire.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à examiner la relation que vous avez avec la liberté.
- Qu'est-ce qui vous plaît dans la liberté? Qu'est-ce qui ne vous plaît pas dans la liberté?
- D'où tenez-vous l'idée qu'il est bon pour vous d'être libre?
- D'où tenez-vous l'idée qu'il est bon pour vous de ne pas être trop libre?
- Qu'est-ce qui vous soutiendra, ou qui vous soutiendra, pour que vous puissiez vous sentir à l'aise dans votre prochain état de liberté?

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir les occasions où vous avez imposé vos propres idées à d'autres personnes.
- Demandez-leur de vous montrer des situations où vous avez asservi d'autres personnes et pourquoi c'était une bonne idée selon vous. Souvenez-vous que les niveaux d'asservissement possibles sont innombrables.
- Demandez-leur de vous montrer les occasions où vous avez adopté les idées limitantes d'autres personnes. Pourquoi cela était-il une bonne idée à l'époque?
- Demandez-leur de vous aider à explorer des situations où vous avez été asservi par d'autres et comment cette expérience a pu vous servir.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir les occasions où vous avez encouragé d'autres personnes à être libres.
- Demandez-leur de vous aider à découvrir les situations où vous vous êtes mis en quatre pour encourager d'autres personnes à être libres.
- Demandez-leur de vous montrer les situations où d'autres vous ont encouragé à être plus libre que jamais.
- Demandez-leur de vous aider à voir les occasions où d'autres personnes se sont mises en quatre pour encourager votre liberté.
- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à vous préparer à la prochaine étape de l'expansion de votre liberté.

Fermez vos Mémoires

PARTIE 4

NOS BLESSURES SACRÉES: UNE PLATEFORME DE TRANSCENDANCE ET DE TRANSFORMATION DANS LE MONDE – TRAVAILLER AVEC LA MATRICE D'ASCENSION

Introduction

Nous avons maintenant traversé les deux premières phases de guérison grâce aux Mémoires akashiques. Nous avons exploré la manière dont nos blessures sacrées sont des points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes. Nous avons pris le pont qui nous relie aux autres et nous avons modifié notre perception pour prendre conscience que nos blessures sacrées forment un chemin vers la paix. Nous arrivons maintenant à une nouvelle rive de notre parcours et elle nous promet la plus grande transformation de toutes.

Ici, nous trouvons la Terre promise, celle qui nous libère de notre passé et nous rend libres d'embrasser notre futur dans un nouveau monde. Tout comme les grands explorateurs il y a plusieurs siècles, nous sommes des voyageurs, mais c'est sur notre Terre intérieure que se déroule notre voyage. Maintenant que nous sommes arrivés à la frontière de notre propre Nouveau Monde, nous sommes libres de nous y aventurer en paix et avec joie pour découvrir ce que nous portons en nous de meilleur, ainsi que le meilleur que la vie a à nous offrir.

Cette phase remarquable de notre parcours de guérison nous demande d'étudier en quoi nos blessures sacrées constituent une plateforme à partir de laquelle nous pouvons

nous transcender et nous transformer dans le monde. Nous sommes dans la dernière ligne droite et entourés de nouveaux possibles. Ici, le fait de faire face à nos blessures nous catapulte dans une nouvelle façon de vivre. Nous commençons à comprendre ce que cela veut dire d'être «dans le monde, mais pas du monde». L'accès à la puissance intérieure que nous avons récemment trouvé nous permet de nous transcender et de nous transformer tout en étant bien engagés dans le monde.

Dans ce contexte, par «transcendance», nous entendons le fait de nous élever au-dessus de nos limites humaines ou de les dépasser, sans condamnation aucune. S'il est effectivement bon pour nous de surpasser nos limites humaines, nous y parviendrons. Dans le même temps, nous nous transformons. Grâce à notre travail dans les Mémoires akashiques à ce niveau, nous sommes véritablement changés.

Avant de continuer, dressons la liste de tout ce que nous avons accompli et savourons ces réussites. À ce stade du parcours, notre relation à nos blessures a été radicalement modifiée. Les blessures, qui auparavant constituaient des obstacles à la réalisation de la perfection de notre âme, sont devenues des passerelles grâce auxquelles nous expérimentons directement notre propre bonté. Les blessures qui, un temps, avaient diminué la conscience de notre être intérieur profond, sont devenues des points d'appui dans notre relation avec nous-mêmes. En osant traverser l'ombre de notre souffrance et l'inconnu, nous avons trouvé la Lumière à l'intérieur de nous; elle a toujours été là, mais nous pouvons maintenant vivre sous ses rayons. Notre besoin de nous abandonner et de nous rejeter nous-mêmes s'est effacé et a été remplacé par la pratique régulière de l'amour inconditionnel de soi. Cette pratique nous permet de nous détendre, ce qui à son tour nous permet de découvrir que nous pouvons nous montrer

tels que nous avons toujours su être au fond de nous-mêmes. L'être intérieur profond peut maintenant se manifester et cela nous apporte, à nous-mêmes et à tous ceux que nous rencontrons, une satisfaction et un plaisir remarquables.

Après avoir établi une relation gratifiante avec nous-mêmes, nous nous sommes tournés vers les difficultés que nous avions avec autrui. Nous avons découvert que les ressentiments qui créent des blocages sur notre chemin sont en réalité des opportunités pour révéler de nouveaux niveaux d'harmonie et d'amour en nous, et entre nous et autrui. Nous avons fait la découverte étonnante que les schémas de restriction et de limitation qui nous asservissaient sont en réalité des passerelles lancées vers une impressionnante dimension de liberté, qui est devenue notre nouvelle maison et où nous jetons l'ancre pour nous installer dans une nouvelle vie.

Les questions qui alimentent désormais notre progression sont les suivantes: «Comment puis-je contribuer?», «Comment puis-je servir?», Que puis-je apporter?», «Comment puis-je aider?» Au cours de la dernière phase de guérison grâce aux Mémoires akashiques, nous verrons comment nous pouvons vivre une vie ascendante. La guérison étant à présent entamée, il nous faut voir comment nous pouvons continuer à grandir, à nous développer et à nous amuser. Nous n'avons plus besoin de vivre avec pour objectif stratégique d'éviter la douleur et la souffrance: ces jours-là sont révolus. Maintenant, le défi est d'apprendre à élargir notre capacité à aimer et à être aimés. Le temps est venu pour nous d'explorer la joie de vivre! Nous avançons maintenant vers la Lumière; nous sommes conduits par notre Lumière intérieure; nous entendons l'appel de la Lumière.

Il y aura des moments où nous devrons reprendre les bases et redoubler l'intensité des pratiques que nous avons apprises jusqu'à maintenant, mais c'est normal : nous restons des êtres humains et nous pouvons nous attendre à des ralentissements. Cependant, le climat général de notre vie a changé. Nous avons acquis une meilleure assise d'être ; nous avons conscience de la Lumière et nous sommes ancrés en elle. Si nous rencontrons un problème douloureux, nous pouvons l'utiliser pour nous propulser plus loin et plus haut dans la Lumière, plutôt que de le retourner contre nous-mêmes comme une arme. Arrivés à la Terre promise de la liberté, la question qui conduit notre quête devient : « De quel niveau d'amour et de bonheur puis-je m'autoriser de profiter ? »

Vivre une vie ascendante

Nous avons fait le ménage ; nous pouvons à présent canaliser plus clairement la lumière et nous sommes prêts à explorer l'idée de vivre une vie ascendante au-delà de nos blessures. Durant cette nouvelle phase de notre guérison, nous examinerons la notion d'ascension et nous nous familiariserons avec une nouvelle structure, passionnante, qui m'a été révélée au fil du temps dans les Mémoires akashiques : la Matrice d'ascension. Au cours des prochains chapitres, nous considérerons chaque élément de la Matrice pour en comprendre le fonctionnement. Nous allons découvrir ce que signifie de vivre comme des êtres ascendants et comment l'intégrer à notre vie quotidienne.

L'ascension peut être définie comme la fusion consciente avec le divin. En vérité, nous le faisons déjà et nous faisons toujours un avec la vie divine. Néanmoins, nous ne sommes

pas toujours conscients de cette vérité. L'une des étapes les plus significatives que nous franchirons, dans le cadre de l'évolution de notre conscience, est celle par laquelle, après avoir été ignorants de notre fusion avec le divin, nous en devenons profondément conscients. Le fait, pour nous, d'être conscients de cette fusion nous permet de nous transcender tout naturellement, de nous élever au-dessus de notre existence mortelle, et de vivre dans une dimension de possibles illimités.

L'ascension est la conséquence de l'alignement intérieur. Nous ne pouvons pas directement provoquer notre ascension par la force de notre volonté, le fait de nous concentrer tout simplement sur l'acte d'ascension ne donnera rien. En revanche, nous pouvons l'activer en utilisant nos blessures sacrées pour puiser dans la puissance divine, cette voie de paix et d'alignement. Quand nous le faisons, notre ascension est assurée.

L'ascension n'est pas un événement ponctuel; nous ne nous élevons pas une bonne fois pour toutes et pour toujours. Il s'agit plutôt d'un état, d'une condition continus, ce qui confère à l'ascension un caractère vivant. En tant qu'êtres infinis, nous avons le potentiel pour nous élever infiniment: une capacité sans limites à nous élever au-dessus et au-delà de notre condition humaine, portés par la conscience toujours plus vaste, toujours plus profonde, de faire un avec la présence divine.

La fusion elle-même est un processus fascinant par lequel certaines substances sont rassemblées, mélangées et transformées, pour ne faire qu'un. Quand des particules de poids différents entrent en fusion, cela libère une énergie

incroyable. En ce qui concerne la fusion qu'implique l'ascension, notre être humain, relativement dense, se joint à un esprit divin beaucoup plus léger et une immense énergie est alors générée. Nous sommes nombreux à travailler dans les Mémoires et à savoir comment ce phénomène se manifeste dans la vie de tous les jours. Quand nous faisons nos premiers pas, en conscience, sur le chemin spirituel, nous atteignons de nouveaux niveaux de conscience, de nouvelles dimensions de connaissance, et nous faisons l'expérience de nouvelles sensibilités. Nous pouvons apercevoir des univers de possibles inconnus jusqu'ici, nous ouvrant l'accès à des états amplifiés d'énergie. Alors, nous pouvons nous sentir super-vivants, hyperattentifs, complètement éveillés.

Quand vous êtes dans cet état, vous vous retrouvez à vivre une vie «accélérée», c'est-à-dire une vie qui avance plus rapidement et qui apporte une plus grande clarté. Vous pouvez voir où vous allez et vous pouvez voir, au-delà des apparences, ce qui conduit réellement les événements dans votre vie. Vos perceptions sont augmentées et vous vous découvrez une vitalité immense, libérée par le processus de fusion. Cette force vitale vous propulse vers l'avant; elle vous presse de vous inscrire dans la vie. L'un des aspects les plus fascinants de la spiritualité moderne est que l'immense force libérée au cours de la fusion vous permet d'entrer pleinement dans la vie, avec une profonde conscience de votre nature spirituelle et un véritable engagement en tant qu'être humain authentique.

En prenant conscience de ce qui se passe, nous avons un plus grand pouvoir sur la direction que nous prenons. De par sa nature, le fait d'être conscient amplifie l'énergie qui nous traverse : cela en fortifie la puissance et nous en charge pleinement. Nous pouvons ensuite canaliser notre conscience

et notre énergie grandissantes pour qu'elles alimentent tout ce qui nous élève et nous édifie. Sans cette conscience, nous pouvons apprécier l'expérience mais nous n'aurons aucun pouvoir sur le processus. C'est comme si nous entreprenions ce chemin en restant à la place du passager plutôt que de prendre celle du conducteur : notre voyage serait délicieux mais incomplet, comme si nous ne pouvions saisir complètement l'aventure, acquérir une connaissance réelle du terrain, du chemin, des ornières et des parties élégantes de la route.

L'énergie libérée dans ce processus de fusion peut ressembler à un big-bang, à une explosion qui nous catapulte hors de notre niveau de conscience actuel, vers un niveau plus élevé. Cela peut sembler instantané, comme si nous avions fait un saut prodigieux, et si nous creusons davantage, nous pouvons effectivement voir que l'énergie nous propulse plus loin et plus haut. Cependant, si nous pouvions observer l'action au ralenti et la reporter sur un graphique, nous verrions autre chose. Nous observerions que nous avons en réalité accompli une série de petits pas qui se suivent les uns après les autres, que la pente est raide mais qu'elle se divise en de nombreux petits segments et que nous avons finalement construit un échafaudage intérieur nous permettant de nous élever jusqu'au prochain niveau de conscience.

La Matrice d'ascension

Ce processus de fusion est ce dont nous faisons l'expérience au cours de l'ascension. Ayant compris le processus, nous pouvons explorer la Matrice d'ascension, qui constitue le sujet de cette nouvelle phase de notre parcours.

Comme je l'ai dit précédemment, ce n'est pas le fait de nous concentrer tout simplement sur l'acte d'ascension qui nous fera nous élever. C'est notre engagement conscient dans les dynamiques de la Matrice d'ascension qui déclenchera l'expérience d'ascension. Cette Matrice comprend trois qualités : la gratitude, la grâce et la générosité. Quand nous portons notre attention sur ces éléments et que nous nous alignons de plus belle au niveau intérieur, la Matrice sera activée et notre ascension pourra commencer. Le phénomène de l'ascension fait partie du monde ; il est déjà en place et nous n'avons pas à le créer pour qu'il existe. Notre rôle est de créer une relation juste avec nos blessures sacrées, de nous aligner avec le monde et de nous concentrer sur les qualités de la Matrice, car c'est à ce niveau que notre impact est à son maximum.

Chacune des trois dimensions de la Matrice contribue à sa manière aux dynamiques de l'ensemble. Le premier élément, la gratitude, apporte l'élan ; le deuxième, la grâce, est le catalyseur de la Matrice ; le troisième, la générosité, donne de la légèreté, ce qui facilite notre élévation jusqu'au prochain niveau. En combinant ces trois qualités, la Matrice facilite notre progression d'un niveau élevé à un autre situé encore plus haut, d'un état élargi à un autre encore plus vaste, de la gloire à la Gloire !

CHAPITRE 10

La gratitude

La gratitude est le premier élément de la Matrice d'ascension et il crée un élan qui nous propulse en avant. Sur le plan terrestre, il est important d'avancer tout en ayant les deux pieds sur terre, ce que l'élan nous permet de faire à un rythme constant. La gratitude, c'est-à-dire le fait d'être dans un état de reconnaissance, crée ces conditions. Quand nous sommes reconnaissants, nous pouvons voir les aspects positifs des gens et des choses qui nous entourent, et les apprécier. Il est généralement entendu que la gratitude est un antidote puissant à la dépression, à la morosité et aux sautes d'humeurs ; c'est un ingrédient essentiel à une bonne santé mentale. La gratitude est une idée étonnamment simple, mais elle n'est pas si facile à mettre en pratique. Tout comme d'autres aspects que nous avons étudiés au cours de notre processus de guérison, le mieux est d'aborder la gratitude en tant que pratique spirituelle.

Ressentir de la gratitude pour qui nous sommes, où nous sommes et ce que nous avons nous aide à dépasser notre

niveau de conscience actuel. Pour commencer, nous restons ouverts à la possibilité que ce qui est présent dans notre réalité actuelle est advenu parce que, d'une manière ou d'une autre, cela peut nous apporter quelque chose. Il est essentiel de reconnaître ceci pour activer l'état de gratitude. Il est facile et plutôt naturel d'être reconnaissants quand nous obtenons ce que nous voulons ou quand les choses se passent comme nous le désirons, mais c'est tout autre chose quand nous avons l'impression que nous ne réaliserons jamais nos rêves, quand notre cœur a été brisé, quand nous perdons quelqu'un ou quelque chose que nous aimons, ou quand nous échouons à atteindre un objectif. Néanmoins, il est possible de ressentir de la gratitude dans de telles conditions, de nous ouvrir à la reconnaissance, même quand nous ne saisissons pas la situation. Pour cela, il n'est pas nécessaire de comprendre, seulement d'ouvrir notre esprit. Le simple fait d'avoir la volonté d'être reconnaissants fait s'effondrer la résistance qui s'est immiscée entre notre être intérieur profond et notre force vitale, créant ainsi une ouverture à travers laquelle la Lumière peut entrer et notre douleur s'écouler.

La gratitude résulte d'un choix, d'un acte de volonté. Quand nous décidons de considérer la possibilité d'être reconnaissants en dépit des événements, nous nous plaçons en bonne position pour recevoir tout ce qui peut découler de bon d'une situation. Plus nous sommes ouverts à ce qu'il peut y avoir de bon, sans prescrire la façon exacte dont cette bonté doit nous être apportée, plus nous en recevons. Même quand nous sommes empêtrés dans un désastre, englués dans la consternation, dès que nous décidons d'éprouver de la gratitude, nous nous alignons avec tous les possibles positifs inhérents à ces circonstances. Au début, nous pouvons nous étonner de découvrir que la situation la plus bouleversante peut contenir

quelque chose de positif, mais nous nous rendrons progressivement compte que la gratitude est omniprésente, que nous n'avons qu'à la voir et à la recevoir.

L'énergie de la gratitude rassemble, regroupe et accélère, ce qui a pour effet cumulé d'amplifier l'élan que crée la gratitude. Cet effet nous aide à dépasser notre niveau actuel pour atteindre le prochain niveau de conscience qui est le meilleur pour nous. L'action de rassemblement de l'élan de la gratitude nous permet d'atteindre un état qu'on appelle la «vitesse d'échappée» et qui correspond à la vitesse nécessaire pour qu'une avancée sans subir l'influence de la gravité. On peut également comprendre cet état comme la vitesse que nous devons atteindre pour percer notre niveau actuel de conscience. La gratitude nous donne l'énergie dont nous avons besoin pour dépasser la gravité de la zone que nous occupons actuellement. Parce que la gratitude rassemble, remplit et contient de plus en plus d'énergie, elle se renforce continuellement et nous aide à dépasser nos limites et restrictions intérieures pour avancer vers notre prochain niveau de conscience.

Même quand nous nous sentons bien, il y aura toujours un meilleur état d'être possible : c'est la nature de l'ascension continue. Il y a toujours un état encore plus merveilleux qu'un état merveilleux. En tant qu'êtres infinis évoluant dans un univers infini, nous avons accès à des états de bonté infinis s'exprimant de manières diverses et variées. La seule restriction concerne notre capacité à accepter la bonté infinie. Alors que nous faisons l'expérience d'un plus grand bonheur, d'une meilleure santé, d'un plus grand amour, de plus d'amusement et de joie de vivre, il peut être difficile d'accepter qu'il puisse y avoir encore mieux. Or, il s'agit là de l'opportunité qu'offre

une vie ascendante : celle de demeurer dans la gratitude afin d'alimenter notre vitesse d'échappée et de rester ouverts à une expérience continue de bonté toujours plus grande.

Pour faire l'expérience de la gratitude, nous devons faire un choix conscient. La gratitude ne nous vient pas par accident et elle ne nous est pas accordée par une puissance mystérieuse : il faut faire preuve de bonne volonté pour avancer délibérément vers cet état d'être. Bien sûr, il vous faut puiser dans tout le soutien énergétique qui vous est disponible, mais en fin de compte, c'est vous qui êtes responsable de votre propre entrée dans un état de gratitude. Heureusement, le meilleur point de départ est toujours celui où vous vous trouvez actuellement.

Commencez par revenir à un postulat central de guérison grâce aux Mémoires akashiques. Considérez que toute votre vie est un complot organisé par le monde physique pour vous démontrer que vous êtes aimable, que tous ceux qui vous entourent vous aident à réaliser votre propre bonté et que chaque événement, qu'il s'agisse des détails pratiques de votre journée ou d'une affaire de grande envergure, est orchestré pour vous éveiller à la Lumière omniprésente. Faites semblant d'avoir de la gratitude pour tout, si c'est le mieux que vous pouvez faire actuellement et commencez à observer les choses. Demandez-vous : « Si je devais éprouver de la gratitude, de quoi serais-je reconnaissant ? » Bien que cette question ait un caractère plutôt sérieux, vous pouvez en jouer tout en sachant qu'à un moment ou un autre de votre parcours, vous choisirez d'éprouver de la gratitude pour tout. Vous pouvez faire ce choix aujourd'hui ou vous pouvez attendre vingt ans, ou encore trente-sept vies ; peu importe, car vous ferez votre ascension quand le moment parfait sera venu. Comme vous vous engagez totalement à connaître votre propre âme

et sa perfection, vous pouvez vous détendre. Vous pouvez compter sur vous-même.

La gratitude est un aspect naturel de votre être intérieur profond, elle est inscrite dans l'ADN de votre âme. Vous avez en vous une conscience de la gratitude qui ne dépend de rien d'autre que de vous-même. Cette conscience ne dépend pas du fait d'obtenir ce que vous voulez, d'atteindre certains objectifs ou de voir quelqu'un d'autre se comporter d'une certaine manière ; elle fait partie de votre constitution fondamentale en tant que personne. Votre croissance et votre expansion vers des univers plus élevés sont intégrées dans le code de votre âme. Le chemin est en vous, et il se révélera à vous quand vous serez prêt et capable d'avancer.

Pour résumer cette discussion au sujet de la gratitude, souvenez-vous que pour avancer dans votre vie, vous devez conduire votre attention vers la gratitude et la laisser ensuite prendre les rênes. Vous n'avez pas besoin de vous pousser à avancer ou de forcer les circonstances ; cela ne marchera pas sur le long terme. Au lieu de cela, appliquez-vous à être reconnaissant et sincère. Vous avancerez alors jusqu'au cœur d'une bonté toujours plus grande.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous révéler ce que la gratitude vous apporterait.
- Demandez-leur de vous aider à voir comment vous pouvez atteindre cet état d'être.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir comment le fait d'être dans la gratitude influencerait les circonstances de votre vie de tous les jours.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir comment le fait d'être reconnaissant sert de moteur à votre vitesse d'échappée et vous soutient dans votre capacité à avancer vers le prochain niveau de conscience.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à trouver cette partie de vous-même qui est éternellement reconnaissante.

Fermez vos Mémoires

Exercices

Je vous invite à éprouver de la reconnaissance pour qui vous êtes tel que vous êtes et pour votre vie telle qu'elle est, et je vous invite à vous exercer à cet état de gratitude. Il y a certainement des aspects de votre vie que vous n'aimez pas, mais laissez-vous en être quand même reconnaissant et considérez simplement la possibilité que tout ce qui advient dans votre monde a pour but de vous apporter plus de bonté, de soutenir la conscience que vous avez de votre propre nature divine et de celle des autres. Il est simple de pratiquer la gratitude; il suffit de dire «Merci» à tout le monde et pour tout. Les résultats pourraient vous époustoufler. Bon voyage!

Chapitre 11

La grâce

Le deuxième élément de notre Matrice d'ascension est la grâce, qui joue le rôle de catalyseur pour notre prochain saut de conscience. Dans ce chapitre, nous allons nous pencher de plus près sur la Matrice elle-même, afin de comprendre comment elle fonctionne en nous. Nous explorerons les propriétés de la grâce et son rôle dans la Matrice. Ensuite, nous examinerons notre relation personnelle avec la grâce, notre responsabilité envers elle et quelques expressions évidentes de la grâce dans notre vie. Cette partie de notre travail est passionnante car nous approchons maintenant du point d'appui précis dans notre Matrice.

Commençons par définir la notion de «matrice». Une matrice est une situation ou une condition dans laquelle quelque chose de nouveau trouve son origine ou se développe. En l'occurrence, ce «quelque chose de nouveau» résulte de la relation entre trois catégories distinctes d'énergie : la grâce, la gratitude et la générosité.

Dans le cadre de la Matrice d'ascension, la grâce est le catalyseur ; la gratitude et la générosité sont des ingrédients supplémentaires, coopératifs et actifs. Si nous étions en train de faire du pain, la grâce serait la levure dans la recette, l'élément grâce auquel les autres ingrédients interagissent d'une manière qui serait impossible sans lui. Les trois éléments que sont la grâce, la gratitude et la générosité sont tous nécessaires pour former la Matrice, mais c'est leur interaction unique qui est nécessaire pour créer quelque chose de nouveau. En l'occurrence, ce quelque chose de nouveau est la transcendance, le fait de nous élever au-dessus de notre niveau actuel de conscience, qui prend la forme d'une ascension, d'une fusion consciente avec le divin.

La grâce occupe la position centrale dans la Matrice et elle se comporte comme tout catalyseur : elle initie ou accélère une réaction sans être affectée elle-même. La grâce peut générer ou hâter une modification dans les propriétés de ses deux partenaires de coopération, mais elle reste fidèle à sa propre composition. La grâce a également un effet stabilisateur remarquable ; quand elle s'ajoute à la gratitude et à la générosité, ces deux dernières sont mises en valeur, et les trois éléments s'unissent pour établir une nouvelle situation. L'objectif de l'interaction de ces trois énergies est de nous emmener au-delà de notre niveau actuel de conscience, de transformer notre relation avec la vie et de travailler dans un environnement libéré des diktats du passé.

En elle-même, la grâce est la disposition à se sentir utile ou généreux ; elle est la miséricorde et la bienveillance. Nous avons l'habitude de penser que ces idées viennent de la religion, car elles sont débattues dans les cercles religieux depuis des siècles. La grâce est entendue comme un aspect de

la protection et de l'amour divins conférés à l'humanité par la bonté de la nature divine elle-même. La grâce est un état dans lequel nous sommes protégés ou sanctifiés par la bienveillance de Dieu, et elle est également une puissance, une force énergétique, accordée par Dieu. Clairement, cet éclairage religieux peut être utile, et il est certainement connu de la plupart des Occidentaux. Cependant, cette approche religieuse a une limite en ce qu'elle contient l'idée que nous ne méritons pas la grâce. Du point de vue des Mémoires akashiques, cela n'a pas de sens : dans les Mémoires, nous apprenons que nous ne pouvons faire l'expérience que de ce qui résonne avec notre propre conscience. Nous reconnaissons la grâce parce qu'elle est un élément essentiel de notre nature profonde.

Le facteur qui détermine notre capacité à nous relier à la grâce, tout comme à la nature divine, est notre niveau de conscience. La grâce est partout ; elle est toujours là, disponible pour nous. Si nous sommes éveillés à cette idée, nous pouvons avoir accès à la grâce, mais si nous sommes aveugles à sa présence, nous ne pouvons pas nous relier à elle : c'est aussi simple que cela. Plus notre conscience augmente, plus nous nous familiarisons avec la présence de la grâce, plus nous pouvons avoir l'impression que cette dernière s'étend. En réalité, quand nous détectons la grâce, nous prenons conscience de ce qui a toujours existé.

Les idées que nous avons sur le divin et sa nature ont une importance critique quand il s'agit de bénéficier de la grâce. Si nous percevons le divin comme quelque chose de compassionnel et de généreux, nous pourrons mieux accéder à la grâce que si nous pensons que la présence divine est avare ou mesquine. La compréhension que nous avons de l'autorité divine détermine notre accès à ses ressources.

Nous pouvons saisir et faire l'expérience des bénéfices de la grâce tant que nous en reconnaissons la réalité. Il faut nous souvenir que la grâce est une énergie infinie, éternelle. Ainsi, où que nous en soyons actuellement en termes de niveaux de conscience, nous pourrons toujours aller plus loin ; il s'agit d'un processus dans lequel nous pouvons nous engager pour l'éternité.

Nous avons un rôle à jouer dans notre relation à la grâce, et même une responsabilité : nous devons laisser la grâce accomplir ce qu'elle fait de mieux, la laisser être authentique. Le fait d'avoir pleinement conscience de la grâce peut nous libérer des efforts et des luttes inutiles, car, au sein de la grâce, c'est la Lumière qui fait tout le travail. Nous pouvons cesser de nous escrimer, cesser de ne compter que sur nos propres efforts pour réaliser nos désirs ; quand nous sommes dans la conscience de la grâce, nous pouvons déposer les armes. Nous devenons des contemplateurs de grâce. Alors que nous en reconnaissons et observons la présence, la conscience que nous en avons s'amplifie, et notre conscience ainsi élargie nous rend plus aptes à recevoir ses qualités, à puiser en elles et à les absorber. Nous pouvons avoir l'impression que la grâce influence de plus en plus nos vies, mais en réalité, elle a toujours été puissante : nous sommes simplement en train de nous éveiller à cette réalité.

En tant que contemplateurs de grâce, nous avons très peu de choses à faire. Nous n'avons aucun besoin d'essayer de la gérer, aucune raison de tenter d'activer ou de désactiver un processus ou un état particulier. Tout ce que nous avons à faire, c'est détecter et identifier la grâce là où nous la rencontrons et reconnaître que nous sommes en présence d'une qualité profonde d'amour et de sagesse. Il s'agit là de la

chose la plus naturelle au monde : observer, avec révérence, cette présence qui nous accompagne depuis toujours.

Une fois que nous nous serons offert la chance de nous installer en présence de la grâce, nous distinguerons mieux ses qualités et ses caractéristiques. La grâce, nous le constaterons, est expansive par nature ; elle semble grandir vers l'extérieur à partir de son propre point central, son cœur profond. Ce qui manque, visiblement, est un conteneur intrinsèque pour cette énergie exquise ; la grâce requiert un espace qui lui permette de se répandre tout en étant contenue. Nous, les humains, sommes cet espace.

Une autre qualité particulière de la grâce est qu'elle appartient au moment ; elle est ancrée dans le présent. Il est impossible de la sauvegarder ou la stocker en vue d'une urgence future ; elle est toujours fraîche et immédiate. En même temps, la grâce est toute entière disponible dans le moment présent. L'entièreté de la grâce nous appartient, un seul moment à la fois, et nous oblige à atteindre un nouveau niveau de présence authentique à l'intégrité du monde.

Il existe un endroit, une dimension en nous tous, qui est la grâce elle-même, tout comme il existe un endroit en nous qui est la gratitude. Si la grâce n'était pas en nous, nous ne pourrions jamais la reconnaître en dehors de nous. Ainsi, quelque part en vous existe un puits infini de grâce qui vous appartient, maintenant et pour toujours, alors que vous vous ouvrez à la possibilité, puis la probabilité de sa présence en vous. Vous pouvez jouer un peu avec la grâce pour l'expérimenter : pour cela, entrez en vous-même et demandez à être guidé vers cette partie de votre être intérieur profond, où vous pouvez vous installer et savourer l'expérience de

la contemplation de la grâce. Si vous ressentez la présence de la bonté, qui est une expression de la grâce, vous saurez que vous êtes traversé par plus de grâce que jamais. Le fait de vous sentir bien est l'indice que vous allez dans la bonne direction. La sensation de bonté, d'un principe de justesse à l'œuvre, constitue le portail vers cette nouvelle dimension de grâce et le sentiment que tout va bien vous indique que vous approchez. Suivez donc cet indice.

Vous saurez avec certitude si vous êtes dans le flux de la grâce en évaluant votre résilience émotionnelle. Des phénomènes tels qu'une bouffée de chaleur ou un bourdonnement au sommet du crâne peuvent se produire, mais ils ne constituent pas des indicateurs fiables de progrès ; ces phénomènes peuvent être fascinants et amusants, mais ils créent une distraction et nous font passer à côté de notre progrès spirituel dont l'objectif est de nous libérer de nos schémas limitants, de nos ressentiments, ainsi que d'autres formes de peurs égoïstes, et d'avancer vers un amour de nous-mêmes et des autres plus actif. Cherchez plutôt des signes indiquant que vous devenez plus compréhensif, plus compassionnel, plus patient, plus gentil, plus heureux et moins anxieux que jamais. Si ces qualités sont en train de se développer en vous, vous saurez que la grâce est au travail.

En étant pleinement attentif à la présence de la grâce, à votre relation avec elle, à son impact sur vous, vous pourrez discerner comment son énergie affecte la Matrice toute entière et comment elle fonctionne comme catalyseur. La grâce hâte le processus de la gratitude, et accélère donc l'élan. Il est complètement naturel et facile de ressentir de la gratitude quand nous sommes en présence de la grâce. En même temps, la grâce déclenche la générosité, ce qui assure une

envolée dans notre Matrice. Nous étudierons plus profondément la générosité dans le prochain chapitre ; pour l'instant, sachez simplement que l'acte de donner vous permet de vous alléger et de vous élever vers de nouvelles cimes.

Observez comment les trois qualités que sont la gratitude, la grâce et la générosité travaillent de concert en vous. La Matrice d'ascension vit au cœur de l'être intérieur profond ; elle a toujours fait partie de vous, attendant tout simplement d'être activée. Votre désir d'être reconnaissant pour ce qui est dans votre vie et pour ce qui n'y est pas, votre ouverture à de nouveaux niveaux de générosité alimentent la Matrice. Alors que votre conscience de la grâce se développe, vous êtes en chemin pour transcender votre état actuel et vivre au-delà de vos anciennes idées.

Vous discernerez peut-être le moment du décollage quand vous voyagerez d'un état de conscience à un autre ; alors, vous percevrez l'interaction qui se produit au sein de la Matrice et qui vous propulse vers l'avant. La grâce aura activé la Matrice. La gratitude aura rassemblé une puissance suffisante pour générer la vitesse d'échappée dont vous avez besoin pour dépasser vos limites actuelles. La générosité vous aura libéré du poids de toute retenue inappropriée. Ensemble, ces trois éléments auront servi à vous assister dans la transcendance de votre état ordinaire de conscience vers des dimensions extraordinaires régies par votre pleine conscience de l'unité avec la Lumière divine.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous accorder une expérience directe de la grâce.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à localiser le réservoir infini de grâce qui est en vous.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à comprendre le fonctionnement de la Matrice d'ascension, catalysée par la grâce.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à voir de quelle façon vous pouvez élargir votre conscience de la grâce.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à comprendre de quelle manière votre conscience de la grâce peut transformer un défi de vie auquel vous êtes actuellement confronté.

Fermez vos Mémoires

Exercices

Contemplez la réalité omniprésente de la grâce en vous, à travers vous et au-delà de vous. Goûtez pleinement cette expérience!

Chapitre 12

La générosité

Nous abordons maintenant le dernier élément de la Matrice d'ascension : la générosité, qui apporte de la légèreté à la Matrice. La générosité fonctionne en cultivant un esprit qui donne et en nous permettant de lâcher du lest. En nous allégeant progressivement, il nous devient plus facile d'avancer vers un nouveau niveau de conscience. La générosité alimente notre capacité à aller plus haut et plus loin en même temps, ce qui est vital pour notre expérience d'ascension, *car par nature, cette expérience implique d'aller* au-dessus et au-delà de notre niveau actuel de conscience. Quand nous donnons, nous lâchons prise ; nous nous libérons de choses et nous devenons plus légers. Nous ne retenons plus rien, nous ne nous agrippons plus à rien, nous montons et nous nous transcendons en toute élégance. Alors, la relation que nous avons avec le monde est transformée.

La générosité incarne le don ; elle est de nature expansive et elle traverse notre cœur. La générosité implique d'être prêt à donner, à offrir, à s'ouvrir et d'avoir envie de le faire ;

elle exclut l'avarice, l'accumulation et la retenue. Aucune anorexie de l'esprit n'est possible. La générosité implique de nous ouvrir et de laisser la force de vie traverser notre cœur à partir des profondeurs de notre être intérieur et de jaillir dans la vie. Nous pouvons avoir l'impression de nous ouvrir d'un coup ou de nous libérer. Quand la pulsation de la vie traverse notre cœur, ce dernier est transfiguré ; la dureté de cœur se dissout, le gel intérieur fond et les voies étroites s'ouvrent. Où que nous soyons sur le continuum de la générosité, que nos cœurs soient fermés ou grand ouverts et libres, l'acte de donner nous transforme et nous pouvons nous rendre à la prochaine étape.

Il est naturel de donner ; le don est au cœur de notre constitution. Nous le voyons même au niveau de nos schémas de respiration. Quand nous expirons, nous donnons. Chaque expiration est suivie d'une inspiration, qui incarne la réception. C'est le don qui initie ce rythme : le fait de donner précède toujours le fait de recevoir. Quand nous donnons, nous faisons plus de place à l'intérieur de nous pour recevoir. Nous ne pouvons pas recevoir si nous sommes remplis à ras bord.

Quand nous initions le schéma rythmique du donner et du recevoir, nous entrons dans une relation de transformation avec le flux de la vie. Remarquez comment le fait de donner affecte votre sentiment de gravité, affecte ce qui vous retient à la terre. Le fait de donner vous allège ; vous vous sentez plus libre, moins lourd. C'est comme si vous planiez, à peine au-dessus du sol, dans une montgolfière ; chaque fois que vous donnez, vous lâchez l'un des nombreux sacs de sable qui vous empêchent de vous envoler. C'est le fait de donner qui permet l'élévation.

À l'origine, l'idée de la générosité était liée à la noblesse, à un rang ou statut social élevé. Concernant l'application de la générosité, cette notion a beaucoup de sens. Pour être généreux, nous devons nous sentir de noble lignage, en l'occurrence d'un noble lignage spirituel avec des racines sacrées. Nous devons reconnaître que nous avons quelque chose à offrir, que nous avons plus qu'un peu de valeur à partager. Nous pouvons offrir tout un tas de choses : de l'argent, de la bonté, ou un grand sens de l'humour. Plus nous reconnaissons que nous avons quelque chose à partager, plus nous souhaitons donner. Nous entrons alors dans une dimension de conscience qui ressemble beaucoup à la dimension de ceux qui se considèrent nobles, avec le sentiment d'être en droit, de manière réelle et positive.

L'égalité est l'une des valeurs de notre temps : nous aimons croire que nous sommes tous égaux et que nous avons tous accès aux mêmes ressources. Cependant, cela n'est pas vrai, de multiples façons. Nous n'avons pas tous le même talent sportif, les mêmes ressources financières, le même don en mathématiques ou la même aisance à vivre en société. Ce que nous avons tous en commun, en revanche, est notre unité avec la vie. Nous avons tous la même connexion spirituelle, la même relation fondamentale avec le divin. Nous n'en avons pas tous la même conscience, mais nous descendons tous directement du divin, nous faisons tous partie d'un flux de vie infini et éternel. Tel est le noble héritage que nous partageons : notre lignage spirituel. Plus nous en sommes conscients, plus il nous est facile de donner, et ce, librement.

Pour comprendre que nous avons quelque chose à offrir, nous devons réviser notre jugement afin de voir clairement ce qui nous permet d'y contribuer. Le jugement comporte

deux aspects : le jugement de soi et le jugement d'autrui. Si nous entretenons des perceptions négatives et doutons des motivations de ceux qui offrent très généreusement de leurs ressources, nous nous mettons en position de paralysie. Nous ne pourrons pas être généreux si nous portons des jugements négatifs sur ceux qui donnent : pourquoi faire partie d'un groupe qui ne mérite pas notre approbation ? Nous pensons peut-être que les personnes qui donnent font preuve de bêtise ou qu'elles se laissent marcher sur les pieds. Les possibilités de condamnation sont nombreuses, mais nous avons l'opportunité de pratiquer le principe absolu qui est : « Ne jugez pas ».

Au lieu de cela, on peut considérer qu'il est bon de donner, que le partage est un acte positif, que les autres bénéficient du don et que nous pouvons même être transformés par leur don. En cultivant la compréhension de ces effets bénéfiques, nous découvrirons la force d'attraction de la générosité et nous aurons envie d'agir.

Les aspects intérieurs et extérieurs de la générosité

Comme nous l'observons continuellement dans les Mémoires akashiques, et comme pour tout sur cette Terre, la générosité a des aspects intérieurs et extérieurs. La vie physique, matérielle, est une expression de la conscience intérieure, invisible. Quand nous explorons notre terrain intérieur, notre vie terrestre s'ajuste pour que nous réfléchissions à l'évolution de notre conscience. Cela se produit au niveau de l'individu et au niveau de l'humanité tout entière. Tout progrès, que ce soit l'exploration de l'espace, l'essor des connaissances en science et en médecine, le développement de la communication

instantanée, ou tout autre avancée technologique, représente le fait que notre pleine conscience s'élargit. Même notre compréhension que la Terre est ronde a naturellement résulté de l'expansion de notre conscience intérieure. À notre époque, alors que nous prenons conscience de notre unité avec l'ensemble du monde sur notre planète et avec la vie dans toutes ses dimensions, nous voyons d'anciennes identités nationales se dissoudre et émerger des technologies au service d'une communication mondiale. Cette transition nous permet de vivre notre vie de tous les jours en nous appuyant sur la vérité que nous faisons un avec «tout ce qui est».

En ce qui concerne la générosité, notre action extérieure de donner devrait idéalement exprimer directement nos valeurs intérieures. Notre processus de guérison tout entier travaille à diminuer l'écart entre notre être intérieur profond et ce que nous exprimons dans la vie. Au cours de notre phase d'ascension, nous sommes en bonne position pour transformer la façon dont nous nous exprimons dans le monde qui nous entoure et l'un de ses aspects consiste à laisser la générosité se répandre de l'intérieur vers l'extérieur.

Comme je l'ai mentionné précédemment, le fait de donner nécessite toujours d'agir dans le monde. Il faut dire que très peu d'entre nous sont appelés à une vie silencieuse de réflexion et de prière, en particulier à l'époque où nous vivons. Notre temps demande que nous agissions, que nous travaillions, dans le monde. Quand cette action est une expression directe de notre vérité et de nos valeurs, le fait de donner provoque un sentiment de satisfaction, quelle que soit la réaction du destinataire. Il s'agit alors d'un don authentique. Quand nous donnons à partir de notre être intérieur profond, nous sommes toujours satisfaits.

Quand l'action dans laquelle nous nous engageons est déconnectée de notre être intérieur profond, nous sommes rarement satisfaits du fait de donner : il s'agit alors d'un don déconnecté. L'expérience est frustrante car nous sommes souvent incompris de celui à qui nous souhaitions donner. Notre intention d'origine peut se perdre en cours de route. Le destinataire reçoit alors une action corrompue par une énergie émotionnelle déconcertante ou un objet matériel qui n'a pas d'énergie, creux. C'est la même chose quand nous recevons un cadeau qui ne semble pas nous correspondre ou qui peut même nous sembler inapproprié. Cela indique que la personne qui donne et celle qui reçoit sont déconnectées, car nous ne pouvons être connectés qu'à des personnes en harmonie avec notre état intérieur. Une telle situation nous offre l'opportunité de nous réveiller et de chercher où se situe la difficulté. Une fois que celle-ci est résolue, la façon que nous avons de donner aux autres et de recevoir d'eux s'ajuste pour refléter le nouveau niveau de conscience que nous avons atteint.

Donner dans le but de recevoir

Trop souvent, le don est utilisé comme élément de marchandage : nous donnons afin de recevoir quelque chose en retour, ce qui est toujours désastreux. Ce n'est pas une bonne idée et cela ne marche pas. Le fait de donner sous condition est une forme insultante de contrôle ; nous donnons parce que cela nous procure un sentiment de supériorité par rapport aux autres, et parce que nous pensons que nous connaissons mieux qu'eux leur destin. Cette façon de donner devient un moyen de prendre le pouvoir sur autrui, ce qui ne permet pas de développer dignement des relations. Nous devons

également prendre garde que ce que nous faisons pour les autres ne soit pas fondé sur un sentiment de pitié à leur égard. La pitié n'aide personne ; elle suggère que nous pensons que les autres n'ont pas la même force de vie que nous à leur disposition, que nous détenons cette force en plus grande quantité, et que, par conséquent, nous leur sommes supérieurs.

Les cadeaux visibles, invisibles et mélangés

Les Mémoires nous enseignent qu'il existe trois types de cadeaux : les cadeaux visibles, les invisibles et ceux qui sont un mélange des deux premiers. Des énergies ou des caractéristiques, telles que l'amour et la bonté et des qualités, telles que la patience, le respect et la sensibilité font partie des cadeaux invisibles. Les cadeaux visibles correspondent à des choses physiques ou des résultats matériels ; ce peut être quelque chose d'emballé dans un joli papier cadeau, un soutien financier ou une action comme le fait d'aider quelqu'un à cuisiner, par exemple, garder un enfant ou construire une maison. Ensuite, certains cadeaux combinent les qualités du cadeau visible et du cadeau invisible. Il s'agit d'offrir son temps, pour lui-même, à quelqu'un : offrir sa compagnie, du soutien, un engagement. Ce genre de cadeau peut ne pas impliquer de tâche particulière, mais il comprend un mélange de l'énergie de la présence et de l'action d'être physiquement présent.

Il y a un continuum dans le fait de donner. D'un côté, nous donnons de l'énergie, des sentiments positifs et des qualités telles que la bonté et le respect. De l'autre côté, se trouvent le tangible, les actions et les choses nécessaires. Quand nous sommes reliés en conscience à notre être intérieur profond et que nous permettons à nos ressources intérieures les plus

précieuses de s'extérioriser, nous nous retrouvons à donner quelque chose qui est un mélange des deux aspects du continuum. Il s'agit là d'un don optimal, où nous offrons à autrui le meilleur de nous-mêmes. Dans ce cas, nous offrons de la compassion, du soutien, de la compréhension; nous trouvons facilement des moyens d'agir en accord avec ces caractéristiques et nous parvenons à trouver des choses matérielles dont les autres ont besoin et qui représentent la condition de notre conscience. Quand nous remarquons que les besoins des autres sont une opportunité pour nous d'apporter notre soutien et d'agir de façon généreuse, cela devient pour nous une seconde nature.

À partir de ce moment-là, nous ne pouvons plus être dans la retenue. Nous ne nous sentons pas bien quand nous retenons notre amour, notre soutien, notre bonté, ou les choses matérielles que nous avons ou que nous pouvons faire et qui pourraient bénéficier à autrui. Grâce à notre travail dans les Mémoires, nous apprenons qu'il est impossible de trop donner. Si vous avez l'impression de trop donner, c'est un signe que vous n'offrez pas ce dont l'autre personne a réellement besoin, que votre don ne vient pas de la partie la plus profonde de votre être ou que ce que vous offrez – du temps, de l'argent, des choses, une aide active – n'est pas la meilleure expression de votre véritable envie de partager. Creusez plus profondément, allez à l'intérieur de vous-même, demandez ce dont les autres ont besoin et offrez ensuite complètement et avec courage.

Donner et recevoir

Nous pouvons avoir l'impression d'être un peu fous, d'être concentrés sur le fait de donner sans retenue, sans réellement penser à recevoir, mais ce n'est pas ce que dit la sagesse des Mémoires. C'est là où l'intégrité de la Matrice d'ascension prend de l'importance. Quand nous considérons les trois éléments – la gratitude, la grâce et la générosité –, nous pouvons voir qu'il existe une relation active et cyclique entre eux. Quand ces trois éléments interagissent, il se produit une harmonie entre donner et recevoir, entre recevoir et donner, qui permettra de transformer nos relations et notre vie quotidienne dans le monde. Chacun des trois éléments de la Matrice a sa propre importance, mais si nous nous focalisons sur l'un d'entre eux et que nous excluons les autres, nous créons un déséquilibre dans notre vie. Ensemble, la gratitude, la grâce et la générosité produisent un état de transcendance dans lequel nous pouvons vivre en tant que collaborateurs responsables et heureux, et goûter les bienfaits de notre expérience humaine.

Donner et recevoir sont en réalité les deux faces d'une même pièce. Quand nous donnons, nous créons plus de place pour recevoir. Quand nous recevons, nous avons plus à donner. Pratiquer la gratitude et la générosité permet de cultiver la conscience de ce que nous avons à donner, et ces pratiques amplifient ensuite ce que nous avons à donner et à recevoir. Ce cycle est magnifique à observer.

Quand nous donnons continuellement, nous maintenons cette transformation. Si vous avez été quelqu'un qui prend et que vous commencez à donner, vous avez trouvé la meilleure police d'assurance du mieux-être. Le fait d'offrir le meilleur

de vous-même, alors qu'auparavant vous ne donniez que peu, vous catapulte dans la dimension de l'amour radical et de la liberté totale. Cela se produira d'instant en instant. Tout comme la grâce, le don généreux se produit dans le moment présent. La question qui nourrira votre parcours, du blocage à la libération et la joie, sera celle-ci : « Que puis-je donner maintenant ? »

Nous devons entrer dans cette danse du donner et du recevoir aussi souvent que possible. Idéalement, nous ne devons pas juger de là où nous en sommes sur le continuum, mais nous lancer dès que nous le pouvons. Si vous trouvez qu'être généreux ne vous aide pas actuellement, tentez d'avoir de la gratitude pour ce que vous avez, ou demandez à prendre conscience de la présence de la grâce. Vous pouvez entrer par l'une ou l'autre de ces portes ; elles fonctionnent toutes ensemble.

Il nous faut être réalistes dans la compréhension du flux de donner et recevoir, en particulier quand il s'agit de la réciprocité. Il n'est pas courant de recevoir de la part de ceux à qui nous donnons ; la relation que nous avons avec les enfants l'illustre bien. Il n'est pas raisonnable pour un adulte de s'attendre à un juste retour de ce qu'il offre à un enfant ; le flux dans cette situation va naturellement de l'adulte vers l'enfant. Puis, un jour ou l'autre, l'enfant deviendra certainement capable d'offrir des talents, du temps et des cadeaux à d'autres personnes. Tout cela fait partie de ce cycle qui est toujours en mouvement. Nous avons simplement à nous inscrire dans le flux, à donner et à recevoir, en comprenant que chaque rôle est vital. Tout le monde a quelque chose à donner et la capacité de recevoir, mais du point de vue des Mémoires akashiques, la question spécifique de savoir qui

reçoit quoi de qui a peu d'importance. C'est en nous engageant dans le donner et le recevoir que nous découvrons la valeur de notre participation dans la vie, que nous prenons conscience de qui nous sommes, de ce que nous avons à offrir et de comment apprécier les bienfaits de notre existence.

Finalement, nous donnons parce que nous sommes poussés à le faire. Une qualité manifeste chez les personnes qui ont atteint un certain niveau de maturité spirituelle est que ces personnes sont généreuses ; elles partagent ce qu'elles ont et, la plupart du temps, elles cherchent à aider les autres. Elles savent qu'elles recevront ce dont elles ont besoin et elles font attention au bien-être de ceux qu'elles aiment. Quand ces personnes donnent, elles confèrent de la dignité à autrui. Cherchez en vous, et chez les autres, ces qualités de Lumière que sont la bonté, la gentillesse, la compassion, la patience, la compréhension, la joie et la générosité. Quand vous sentez la Lumière en vous, il vous est tout simplement impossible de résister à l'envie de donner. Portez votre attention et votre intention sur la Matrice, et vous deviendrez inévitablement la personne incroyable que vous avez toujours espéré être.

Pour conclure notre discussion sur la générosité, il faut comprendre que la qualité du «présent» de la grâce soutient notre capacité à identifier ce qu'est un don approprié. La grâce nous permet de discerner nos schémas de don, et illumine les conséquences bénéfiques d'un cadeau réel, ainsi que l'épuisement qui en résulte quand nous donnons ce que nous n'avons pas vraiment à quelqu'un qui ne le veut pas réellement. La grâce nous aide à comprendre ce qui est honorable et vrai sur le moment.

Réflexions akashiques

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches : « Quels sont mes possibilités de transformation personnelle grâce au don? »

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer comment vous pouvez vous ouvrir afin de recevoir avec plus de facilité.
- Observez ce qui se passe quand vous recevez plus. Quel est l'impact sur vos relations avec autrui? De quelle façon cela affecte-t-il votre engagement dans le monde?
- Que se produit-il en termes de sentiment de bien-être personnel quand vous recevez plus? Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous montrer comment le fait de recevoir active votre souhait et votre capacité à donner.
- Demandez-leur de vous aider à voir ce qui devient possible, pour vous et pour vos relations avec autrui, quand vous recevez ce que les autres ont à offrir.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Joignez-vous à vos Maîtres, Enseignants et Proches, et demandez-leur de quelle manière les actes généreux vous allègent véritablement. Certains actes offrent un élan puissant de légèreté, alors que d'autres ont un effet moindre. Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à identifier ce qui vous accordera l'élévation la plus

forte. Renseignez-vous sur ce qui aura un effet plus léger. Prenez note de ce que vous êtes prêt, heureux et capable de donner dans votre vie aujourd'hui, et offrez-le.

Fermez vos Mémoires

Ouvrez vos Mémoires

- Demandez à vos Maîtres, Enseignants et Proches de vous aider à devenir plus à l'aise avec cette impression de liberté, ce sentiment de vous élever, de vous envoler, qui résulte de votre générosité.
- Demandez-leur de vous aider à voir qui sont les personnes au même niveau de générosité que vous.

Fermez vos Mémoires

Exercices

Regardez à l'intérieur de vous, maintenant, dans l'instant présent, et observez ce que vous pouvez offrir en termes de qualités et d'actes. Ensuite, allez-y : donnez ! Quand vous aurez donné, vous serez dans un nouveau moment présent. Dans ce nouvel instant, regardez ce que vous pouvez offrir. Donnez-le. Revenez à cet exercice, encore et encore. Cherchez ce que vous pouvez offrir, et donnez-le. Sentez comme votre vie s'allège, se déleste de ses fardeaux et goûtez pleinement cette expérience !

CHAPITRE 13

S'engager dans la Matrice d'ascension

Quelque part au fond de vous, vous avez toujours su que votre vie pouvait être remplie de joie et que vous pouviez contribuer à quelque chose d'important à votre monde. La Matrice d'ascension offre un mécanisme éprouvé pour vous aider à réaliser les espoirs et les rêves que vous avez gardés en vous. La Matrice vous offre une stratégie vous permettant de faire la différence pour vous-même, et ce, pour le bien de tous.

Quand vous vous sentez déconnecté de la joie de vivre, quand vous vous sentez coincé ou impuissant, prenez un instant pour activer votre Matrice, ce que vous pouvez faire dans vos Mémoires ou hors de vos Mémoires. Souvenez-vous que vous avez trois façons possibles de mettre en mouvement la Matrice ; demandez à être aidé pour savoir laquelle de ces possibilités il vous faut d'abord envisager.

Il est excellent de commencer par la gratitude, qui est la source d'élan de la Matrice. Posez-vous la question suivante : «Si je devais avoir de la gratitude, pour quoi serais-je reconnaissant?» Il ne faut que peu de gratitude pour activer votre Matrice. Pensez à votre famille et à vos amis : quelle qualité appréciez-vous chez un membre particulier de votre famille? Prenez une grande inspiration et sentez-vous bien ancré dans le sol : de quelle caractéristique de votre corps pouvez-vous être reconnaissant? Observez la pièce dans laquelle vous êtes et prenez note de tout objet que vous appréciez pour son utilité ou sa beauté. Regardez par la fenêtre, ou mieux, sortez faire une promenade : y a-t-il des oiseaux qui chantent, ou alors une douce brise? Y a-t-il des enfants s'amusant sur leurs tricycles, ou peut-être jouant dans la neige? Qu'y a-t-il dans votre environnement qui pourrait vous réjouir si vous lui en donniez l'opportunité? Portez-y votre attention, qu'il s'agisse d'un petit détail que vous pouvez noter ou de quelque chose de si plaisant que cela vous fait sourire. Ayez un peu, ou beaucoup, de gratitude pour votre expérience et vous ferez fredonner la Matrice.

S'il vous semble que l'expérience de la gratitude est actuellement hors de votre portée, concentrez-vous sur la générosité, qui apporte de la légèreté à la Matrice. Vous pouvez toujours trouver un moyen de donner. Demandez-vous : «Que puis-je offrir, maintenant?» Ne vous inquiétez pas trop de ce que vous donnez, ou en quelle quantité : offrez tout simplement ce que vous pouvez, sur l'instant. Un ami aimerait-il recevoir un coup de fil de votre part pour avoir de vos nouvelles? Cela ferait-il plaisir à votre enfant d'aller au parc? Votre conjoint(e) serait-il (elle) heureux(se) de recevoir un email encourageant? Pouvez-vous offrir un peu d'argent à une cause qui vous tient à cœur? Connaissez-vous quelqu'un que vous pourriez

rendre heureux en lui offrant un bouquet de fleurs? Le fait de donner quelque chose – du temps, de l'argent, des choses matérielles – vous élèvera et lancera la Matrice.

Quelquefois, en plein milieu d'une difficulté, vous pouvez éprouver un sentiment de grâce, qui est le catalyseur de la Matrice. Vous pouvez n'avoir qu'un vague sentiment que quelque chose – une présence, une force – est arrivé dans votre vie pour vous aider, ou alors vous pouvez ressentir une énergie puissante et bienveillante vous traverser en vous prenant par surprise. Vous le saurez quand vous le verrez et le ressentirez. Contemplez la grâce et sachez que la Matrice est bien en mouvement.

L'une ou l'autre de ces qualités, quelle que soit celle que vous choisissez, activera votre Matrice d'ascension. Portez votre attention sur l'une d'entre elles et observez où elle vous emmène. Suivez-la et vous serez assuré d'avancer plus loin et de vous élever au-dessus des nœuds dans lesquels vous êtes emmêlé. Vous verrez que vous participerez sans vous sentir accablé. Vous serez libre d'accomplir toute action qui vous rendra heureux, et votre propre bonheur sera alors une bénédiction pour tous ceux qui vous entourent.

À partir de cette nouvelle altitude, observez-vous, observez votre vie de tous les jours, votre milieu et votre monde. Quelle contribution pouvez-vous offrir qui vous passionnerait et vous inspirerait? Maintenant que vous êtes libre de toute complication, vous pouvez apercevoir plus clairement ce que vous pouvez entreprendre afin de faire la différence que vous espérez voir dans votre monde.

Quand vous comprenez que la Matrice d'ascension est là pour vous et que vous savez comment l'utiliser, vous devenez la personne généreuse et prête à donner que vous êtes en vérité. Alors, vous mettez en œuvre vos idées puissantes pour améliorer votre foyer, votre monde, et vous faites partie du groupe d'âmes sur cette Terre, en ce moment, qui savent que la guérison personnelle va au-delà d'elles-mêmes. Vous savez que cette guérison est porteuse d'un sens plus vaste, qui est de vous libérer afin que vous puissiez devenir un instrument du divin, utile et efficace, pour transformer la qualité de vie de l'humanité tout entière.

Quand vous transcendez les problèmes de votre vie humaine et que vous vous élevez au-dessus de ces difficultés, vous devenez partie intégrante de la solution et toute forme de vie que vous touchez s'en retrouve bénie. Ainsi, soyez prodigue dans votre utilisation de la Matrice. Quand vous l'activerez, deux choses se produiront: vous serez libéré de tout fardeau inutile et vous aurez la liberté d'agir en vous appuyant sur l'inspiration qui vit dans votre cœur. Vous découvrirez un sentiment de satisfaction profond et vous connaîtrez une paix intérieure venue du fait que vous participerez et contribuerez à la vie, au mieux de vos capacités, à tout moment. Vous vivrez votre vie ordinaire de multiples façons extraordinaires.

Commencez ici, maintenant. La Matrice se mettra en mouvement et pas à pas, elle vous conduira vers les sommets où se trouve votre juste place.

Postface

Avant de conclure notre travail, je voudrais aborder brièvement la question de la relation entre la guérison spirituelle et les domaines de la santé physique, émotionnelle et mentale. Nous allons également examiner la question de la santé spirituelle elle-même et faire un dernier point sur notre protocole de guérison.

Les effets sur la santé de la guérison spirituelle

Quand j'ai commencé à travailler dans les Mémoires akashiques, j'avais dans l'idée que si je pouvais simplement gérer correctement l'énergie que j'y trouvais, tous mes maux et douleurs disparaîtraient. Or, les choses ne se sont pas passées de cette façon! J'ai certainement connu une énorme transformation et j'ai vu mes élèves faire l'expérience de ces cadeaux, eux aussi, mais les résultats concrets du travail n'ont pas été ceux auxquels je m'attendais.

Certaines personnes obtiennent une guérison physique profonde de leur travail dans les Mémoires. Par exemple, une femme qui était venue avec un trouble cardiaque ne souffre plus maintenant et elle ne prend plus de médicaments. Personnellement, c'est la détresse émotionnelle née d'une insécurité spirituelle dont j'ai été soulagée, en particulier grâce à la notion centrale que la vie, et les forces spirituelles qui y sont à l'œuvre, sont par nature dignes de confiance. Au fur et à mesure de mon travail dans les Mémoires en suivant les méthodes présentées dans ce livre, j'ai pris exponentiellement conscience que le monde est un endroit sûr. D'autre part, ma capacité à voir que les autres ont fondamentalement un bon cœur – même s'ils ne sont pas toujours aimables – s'est amplifiée bien au-delà de mes attentes. Cette transformation de ma perception a fait toute la différence en ce qui concerne mon aptitude à me détendre et à apprécier la bonté de la vie.

J'ai vu des élèves se défaire de ressentiments tenaces, et trouver la paix en eux-mêmes et à l'égard de ceux qui auparavant étaient pour eux des adversaires. Une femme était venue en souhaitant apprendre comment guérir son frère de sa cupidité, mais au lieu de cela, elle s'est libérée d'un grand fardeau de jalousie et elle est repartie avec un cœur adouci. Une autre a pu dépasser un grand tourment intérieur en comprenant qu'il lui était vain de penser qu'obtenir un troisième diplôme universitaire de haut niveau lui ferait peut-être gagner l'approbation de son père. En revanche, elle a obtenu ce diplôme pour ses propres raisons et cela l'a propulsée vers une nouvelle carrière épanouissante.

J'ai eu l'immense privilège de côtoyer des personnes qui apprenaient à voir le rôle qu'elles jouaient dans leurs propres dilemmes et qui se lançaient, avec une compassion

remarquable, sur un nouveau chemin vers la paix et la liberté. J'ai vu des personnes découvrir, dans les Mémoires, la vérité de leurs difficultés et acquérir suffisamment d'autonomie pour pouvoir guérir pour leur propre compte. J'ai vu tous les problèmes possibles et imaginables être amenés aux Mémoires akashiques, toute la souffrance humaine : des addictions, des relations douloureuses, des échecs financiers, des détresses physiques. Ce qui m'a continuellement étonnée est que les solutions proposées par les Mémoires akashiques correspondaient toujours parfaitement à chaque individu unique et aux circonstances exactes auxquelles il faisait face.

Pour cette raison, je sais que nous travaillons avec une sagesse supérieure, une plus vaste conscience. Il n'y a pas d'autre explication possible pour l'orientation personnalisée que chaque personne a reçue. Ces élèves venaient à moi parce qu'ils ne parvenaient pas à trouver les réponses par eux-mêmes ; or, même si je les ai guidés dans leur travail, je ne leur ai certainement pas soufflé les réponses moi-même.

Certaines personnes n'ont pas obtenu le « remède miracle » qu'elles espéraient, elles n'ont pas pu jeter leurs béquilles et danser toute la nuit. D'autres n'ont vu qu'une légère amélioration dans leur santé ou dans leur situation. Un client, en particulier, a toujours occasionnellement mal au dos, mais la douleur n'est plus constante ; il est content des progrès qu'il a faits mais il aimerait pouvoir être totalement libéré de sa douleur. Une cliente qui fumait un paquet de cigarettes par jour ne fume plus que lors de soirées ; elle peut maintenant s'y amuser car elle s'est libérée de la condamnation constante d'elle-même dont elle souffrait auparavant. Une autre cliente rêve de devenir actrice de cinéma, mais pour le moment elle se contente de publicités et films d'entreprise. Grâce à son

travail dans les Mémoires, elle est entrée en contact avec son être intérieur profond et elle a abandonné son travail d'assistante comptable, car elle a compris que ce choix de carrière n'exprimait pas réellement sa nature profonde. Elle est maintenant en chemin.

Il est clair que la guérison spirituelle grâce aux Mémoires akashiques peut avoir un effet spectaculaire sur la santé des gens; on peut observer des transformations radicales à tous les niveaux. Cependant, en général, les changements surviennent plutôt graduellement, ce qui nous donne le temps et l'espace pour grandir en eux. En revanche, sans exception, que la manifestation soit immédiate ou graduelle, une transformation de la perception se produit et prépare le terrain pour des changements que nous pouvons finalement voir et mesurer. C'est cette perception transformée qui est la véritable guérison, la guérison spirituelle qui peut toucher le physique, l'émotionnel et le mental.

Quand nous cessons d'utiliser nos imperfections humaines comme des armes contre nous-mêmes, la Lumière peut entrer en nous et nous offrir le soulagement que nous recherchons. Au fur et à mesure que nous apprenons à voir que les défis auxquels nous faisons face peuvent être utilisés comme des tremplins vers notre futur, au lieu de barrières entre nous-mêmes et notre potentiel, nous pouvons provoquer la transformation de cette perception indispensable. Ensuite, la Lumière peut entrer et faire son travail. Quand nous considérons, par exemple, que les difficultés que nous vivons avec notre entourage forment peut-être un chemin vers la paix, ce chemin peut prendre forme sous nos propres yeux. Cette considération de l'élargissement des possibles que constitue le fait de changer la façon dont nous percevons nos difficultés, est en réalité le travail de guérison.

Une bonne santé spirituelle

Alors que nous travaillons dans les Mémoires et transformons nos blessures ordinaires en opportunités de transformation sacrées, nous gagnons une meilleure santé spirituelle. Tous les efforts que nous faisons pour résoudre notre détresse quotidienne, physique, émotionnelle et mentale, contribuent à l'édification d'une santé spirituelle de plus en plus solide, ce qui nous rend libres d'améliorer notre santé à tous les autres niveaux.

Nous pouvons considérer que notre santé spirituelle est fermement solide quand nous acceptons plutôt aisément le grand paradoxe selon lequel aucun d'entre nous n'est le centre de l'univers, le point d'origine de toute vie et de toute puissance, mais que nous sommes tous le centre de notre propre univers, ainsi que le point de convergence à travers lequel coule le puissant flux vital. Quand notre conscience s'équilibre entre ces deux vérités, nous sommes en meilleure santé, comme jamais auparavant, dans tous les domaines de notre vie.

Un dernier point sur le protocole

Faisons maintenant un dernier point sur le protocole complet de guérison grâce aux Mémoires akashiques. Ce protocole est constitué des quatre étapes qui se sont révélées à moi au fur et à mesure de mon travail dans les Mémoires, sur une période de dix ans. Elles forment une méthode pratique et efficace pour aborder les défis de tous les jours. Suivez ce protocole et vous vous verrez vous transformer. Appliquez-le à toute situation épineuse, qu'elle soit physique, émotionnelle

ou mentale, et souvenez-vous alors que la guérison spirituelle implique de voir la vie d'un point de vue spirituel, c'est-à-dire du point de vue de l'intégrité à soi et du bien-être. C'est à ce niveau que nous pouvons admettre l'opportunité de connaître plus d'amour que jamais, en dépit des circonstances. Souvenez-vous donc de ces quatre étapes :

1. Dites : « Bien sûr que c'est ce que tu ressens. »
2. Reconnaissez que : « Ces choses-là arrivent. »
3. Dites : « Je suis là pour toi. Je vais t'aider. Nous trouverons une solution. »
4. Demandez : « De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi ? »

Essayez-le maintenant avec moi, faisons une dernière séance pratique ensemble. Portez votre attention sur quelque chose dans votre vie qui vous tracasse en ce moment. Peut-être avez-vous eu avec votre conjoint(e) cette dispute que vous aviez fait le serment d'éviter. Peut-être avez-vous perdu votre emploi. Peut-être avez-vous essayé votre jean de l'automne dernier et constaté que vous ne rentriez plus dedans.

Tout d'abord, reconnaissez ce que vous ressentez. Dites : « Bien sûr que je suis bouleversé. Cette situation est difficile. Cette situation est terrible. »

Deuxièmement, reconnaissez ce qui s'est passé. « Ces choses-là arrivent. Beaucoup, beaucoup de monde s'est déjà débattu avec le même problème que moi. En ce moment, c'est à mon tour. Je n'ai rien fait de mal : tout cela fait partie de l'expérience humaine. C'est la partie difficile de cette expérience. Je me rappelle que je suis quelqu'un de bon. Je m'aime et je ne ferais jamais rien qui puisse me faire du mal. »

Ensuite, offrez-vous le même soutien qu'un adulte offrirait à un enfant en détresse. «Je suis là pour toi, quoi qu'il se passe. Je t'aiderai du mieux que je le pourrai. Oui, cette situation est difficile, mais je suis là avec toi et je ne te quitterai pas. Je ne partirai pas. Je serai avec toi tout au long de ce chemin. Je suis là maintenant. Je t'aime.»

Enfin, posez-vous la question : «De quelle manière cette expérience est-elle bonne pour moi?» Ou plutôt : «De quelle manière cette expérience pourrait-elle bien être bonne pour moi?»

À ce stade de notre protocole, il est utile de nous rappeler que la vie complote pour nous permettre de connaître notre bonté innée. Selon une grande loi spirituelle, «Cherche et tu trouveras.» Alors que vous cherchez à comprendre comment cet échec répété, cette prise de poids, cette perte d'emploi ou tout autre défi, pourrait bien être bon pour vous, l'acte de chercher lui-même augmente immédiatement la possibilité de trouver la réponse à cette question. Nos questions conduisent la quête. Personne n'aime le chômage, les disputes inutiles ou les problèmes, de manière générale. Il est vrai que vous avez pleinement droit à l'expérience humaine avec tout ce qu'elle comporte d'émotions, y compris des émotions telles que l'antipathie, la colère ou la peur. Mais à ce stade, considérez la possibilité que ce défi se produit en réalité pour votre propre bien, afin que vous puissiez connaître votre bonté intrinsèque, même si vous n'avez actuellement aucune idée de comment y parvenir.

Parfois, cela aide de faire semblant, de vous suggérer à vous-même que vous savez que votre problème s'est produit pour votre propre bien et que vous prenez simplement votre mal en patience, en attendant de pouvoir tirer les détails

au clair. Continuez à soulever la question : « Comment cette situation m'aide-t-elle à connaître ma propre bonté ? » Restez, autant que possible, dans le présent et cherchez la réponse. La réponse à cette question est la Lumière qui se manifeste en prenant une forme utile. Elle vous répondra parfaitement en vous suggérant une solution utile à votre problème : le meilleur docteur pour votre état, un nouvel emploi, la résolution d'une tension dans une relation. Il s'agit là de preuves de la présence et de la puissance pratiques de la Lumière. La réponse, la solution, ou sa résolution, se trouvent dans la Lumière en action.

Quand vous travaillez avec ce protocole, souvenez-vous qu'il ne s'agit pas d'un tour de magie mais d'une approche pratique de la guérison, souvent graduelle et inscrite dans le creuset des événements humains de tous les jours. Ce protocole ne fera pas disparaître en un instant votre maladie ou l'impasse dans laquelle vous vous trouvez, bien que vous puissez être surpris de voir à quel point il agit dans votre vie. Ce que ce protocole fera certainement, en revanche, est de vous permettre de cesser d'utiliser vos difficultés contre vous-même et de commencer à les utiliser pour votre propre bien. De cette façon, vous explorez votre situation d'une manière qui ne vous causera pas un traumatisme et une douleur encore plus grands. Au contraire, vous pouvez laisser votre humanité s'exprimer et vous engager sur la voie qui vous permet de faire l'expérience de la présence du divin en toutes circonstances. C'est remarquable !

L'opportunité qui est la nôtre

Chaque moment comprend un défi premier et dans chaque défi se trouve une opportunité. Aujourd'hui, notre défi est de nous transformer nous-mêmes, afin de reconnaître que nous faisons un : un avec tous les êtres humains, avec la vie tout entière et avec la réalité divine. Nous pouvons utiliser nos difficultés pour nous diviser, ou nous pouvons nous rassembler et nous unir avec la conscience de faire un. Le choix nous appartient. Nous sommes l'humanité, et notre temps est venu !

Vous disposez maintenant de nombreux outils, forgés dans la Lumière de l'Akasha, pour vous aider à tirer le maximum de cette opportunité. Quand vous aurez pris le temps et déployé les efforts nécessaires pour transformer votre relation avec vos blessures, afin de pouvoir les utiliser comme points d'appui et comme chemin vers la paix, votre développement et votre guérison pourront progresser. Vous prendrez conscience que chaque épreuve et chaque difficulté que vous avez subies vous auront offert l'opportunité de rencontrer la réalité divine. Vous connaissez maintenant un moyen spirituel d'explorer vos blessures, un moyen qui, loin de vous limiter, vous permet d'aller plus loin et plus haut. Entre vos mains expertes se trouve un système de guérison qui vous aidera à traverser vos pires douleurs, à les dépasser pour avancer vers une plus grande paix et liberté.

Vous êtes un être humain magnifique et intègre qui a un aspect fini, matériel, ainsi qu'un aspect infini, divin. Vivez votre vie : prenez pleine possession de vos expériences et permettez-leur de vous propulser au-delà de toute limite préexistante. Allez vers l'intérieur et vers l'extérieur ; offrez à la vie et recevez d'elle. Vous êtes bon et vous l'avez toujours

été. Aimez-vous vous-même et aimez autrui. Passez du temps dans l'environnement protecteur et douillet des Mémoires akashiques, dans l'atmosphère des principes : «Ne jugez pas», «Ne craignez pas» et «Ne résistez pas». Avancez vers la vie : elle vous accueillera à bras ouverts et vous emmènera là où vous avez toujours voulu aller.

Partager ce cheminement sacré avec vous a été un honneur pour moi. Je sais que vous avez été poussé par votre âme à mener ce travail et à vous lancer dans ce parcours de guérison. Je vous applaudis d'avoir entendu l'appel et répondu avec courage. Vous êtes sur cette voie parce que vous savez qu'en incarnant la paix, la liberté et le bonheur, vous deviendrez un agent de cette même transformation dans le monde. Le temps est venu pour une glorieuse révolution spirituelle et ensemble, nous en sommes les agents. La générosité et le dévouement radieux dont vous faites preuve, à l'égard de vous-même et de la vie toute entière, en cheminant vers la guérison spirituelle grâce aux Mémoires akashiques, sont absolument héroïques et inspirants. Il est merveilleux d'avancer ensemble vers une plus grande vérité et une plus vaste Lumière. En partageant l'engagement de connaître encore plus et mieux notre propre âme, nous avançons vers un très beau futur, ensemble sur Terre.

Transformer la qualité de vie sur Terre est un processus qui comprend des aspects intérieurs et extérieurs. Nous avons exploré ensemble l'expérience personnelle de transformation intérieure à l'aide de la sagesse éternelle contenue dans les Mémoires akashiques. À travers le travail que nous accomplissons en tant qu'individus, nous nous ouvrons, nous nous élargissons et nous montons tous continuellement à des niveaux plus élevés de conscience. Nous pouvons maintenant nous unir, tisser ensemble nos points de lumière individuels,

afin de créer un seul rai de Lumière pour illuminer le chemin pour tous.

Que nous nous rencontrions en personne un jour ou non, je sais que vous contribuez de manière significative à la manifestation de la magnificence de la vie sur notre planète. Quand je ressentirai de l'amour et de l'acceptation, quand je serai témoin de compréhension et de respect et quand j'observerai des gens qui, tout simplement, apprécient qui ils sont dans leur vie de tous les jours, je saurai que vous participez à tout cela. Nous avons tous un rôle à jouer dans cette révolution spirituelle et tout commence maintenant. Vous êtes en chemin. Merci pour votre courage, pour votre engagement et pour votre compassion. Je garderai l'œil ouvert en vue de vous rencontrer et, si cette occasion se présente, je vous reconnaîtrai à la lumière dans vos yeux, à la chaleur dans vos manières et la joie dans votre esprit.

À bientôt,
Avec tout mon amour et toute ma bénédiction,

Linda Howe

Remerciements

J'ai la chance de recevoir un soutien continu, visible et invisible. Je remercie du fond du cœur l'invisible, pour ma vie et pour le cadeau qu'est la conscience. Au visible, avec le plus grand enthousiasme, je dis : Merci !

Aux élèves inspirants, héroïques et compassionnels qui m'ont rejointe sur le chemin, je voudrais dire que vous avez enrichi mon parcours au-delà de toute mesure.

Ce projet particulier a rassemblé des personnes absolument merveilleuses. Un grand merci à Linda Joy Stone et Janis Portugal, qui m'ont aidée au tout début de ce projet. Merci à Karen Low pour m'avoir courageusement offert l'aide exacte dont j'avais besoin et pour sa bonne humeur pendant tout le processus. Rachel Guy, merci d'avoir bouclé les détails et d'avoir ri à mes blagues. Merci à Anne Horrigan pour son esprit de folie et sa perspicacité hilarante. Un grand merci à Amy Sczepaniak pour sa bonté et pour sa clarté de pensée. Dawn Silver et Shelia Leidy méritent ma reconnaissance éternelle pour leur solidarité féminine.

Susan Lucci, merci du fond du cœur pour ta clarté, ton engagement, ta vision et tes nerfs d'acier. Merci d'avoir gardé le cap, d'être restée fidèle à un haut degré d'excellence et d'être un généreux génie. Il n'y a pas de mots pour exprimer ma reconnaissance envers Jean Lachowicz, l'incroyable *wonder woman*. Ta loyauté, ton dévouement, ta compréhension et ta patience sont formidables : merci pour ton esprit brillant et pour ton intense protection. Tu es la meilleure.

Je suis si bénie de vous avoir tous dans ma vie en tant que compagnons sur le chemin, et plus important encore, en tant qu'amis. Merci à tous.

Les personnes que j'ai rencontrées à la maison d'édition Sounds True sont merveilleuses. Cela a été une grande chance pour moi de pouvoir travailler avec ce groupe de personnes talentueuses et généreuses. Un très grand merci à tous. Enfin, à Sheridan McCarthy, merci de m'avoir aidée à découvrir la valeur de mon travail.

À propos de l'auteure

Linda Howe a rencontré les Mémoires akashiques pour la première fois en 1994, après vingt ans de recherches spirituelles. De nombreuses aventures plus tard, Linda Howe est aujourd'hui Docteur ès Études spirituelles, et principale experte et pionnière dans le domaine des Études akashiques en vue de l'autonomisation et de la transformation personnelles. La version originale de son livre, *Comment lire les dossiers akashiques – Accéder aux archives de l'âme et à son parcours*[*], a reçu en 2010 le prix Coalition of Visionary Resources – COVR («Coalition de ressources visionnaires») pour le meilleur livre dans le domaine «spiritualité» ou «science alternative et spiritualité». La première édition de son livre *Healing Through the Akashic Records* – dont le présent livre est la traduction en français – était le second finaliste du prix COVR en 2012. En 2015, le livre *Discover Your Soul's Path Through the Akashic Records: Taking Your Life from Ordinary to Extraordinary* (disponible en anglais)

---

* Linda Howe *How to Read the Akashic Records: Accessing the Archive of the Soul and its Journey*, Louisville, Sounds True, 2009.

de Linda Howe a été publié et s'ajoute à l'œuvre inspirée qu'elle cherche à partager.

En 2001, Linda Howe fonda le Linda Howe Center for Akashic Studies («Centre d'études akashiques Linda Howe»), dans le cadre duquel ses méthodes révolutionnaires sont enseignées à des dizaines de milliers d'élèves. Dr Howe est largement considérée comme un professeur de talent, et elle offre une excellente formation par le biais de cours présentiels et en ligne, de consultations personnelles, de livres et de CD. Ce travail est la joie de sa vie.

Vous pouvez contacter Linda Howe *via* son site : www.akashicstudies.com.

Composition : Soft Office

Achevé d'imprimer en janvier 2019
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy

Dépôt légal : janvier 2019
N° d'impression : 901152

Imprimé en France

La **N**ouvelle **I**mprimerie **L**aballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

Vos douleurs intérieures constituent la clé permettant de vous connaître dans votre intégrité et dans votre bonté. Ce processus de transformation personnelle est possible grâce aux Mémoires akashiques, une archive énergétique de l'âme.

Cet ouvrage vous expliquera comment utiliser vos blessures intérieures pour cheminer vers la paix intérieure et transformer votre relation avec vous-même et les autres. Vous apprendrez ainsi à embrasser la pratique spirituelle de l'amour inconditionnel de soi. Vous découvrirez également la façon de vous défaire de votre ressentiment pour avancer vers le pardon et vous libérer de schémas limitants. Vous trouverez des outils et astuces afin de faire des choix qui alimentent votre être authentique, ainsi que trois manières d'activer votre « Matrice d'ascension intérieure » pour vous aider à réaliser vos rêves.

Linda Howe est fondatrice et directrice du Center for Akashic Studies (Centre d'études akashiques), et experte dans le domaine des Études akashiques, avec une spécialisation dans l'utilisation des Mémoires akashiques pour l'autonomisation personnelle et pour le développement de la conscience. Depuis 1996, Linda Howe enseigne à des milliers de personnes la façon de travailler dans les Mémoires et d'en faire une pratique spirituelle. Elle est également l'auteure de plusieurs ouvrages.

www.editions-tredaniel.com
www.facebook.com/editions.tredaniel

ISBN : 978-2-85829-939-3 22 €